



令和2年 11月予定献立表

【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	アレルギー	備考
2	月	白身魚フライタルタルソース ゆで野菜 南瓜のまろやか味噌汁 果物（オレンジ）	ごはん	白身魚フライ（成分確認）→NGの場合は煮魚	タルタルソースは給食室で手作ります。
	おやつ	せんべい 牛乳			
5	木 😊	八幡芋ごはん鶏そぼろかけ 大根サラダ きのこの味噌汁 果物（オレンジ）	ごはん		八幡芋は甲斐市八幡地区特産の里芋で粘り気と甘みがあるのが特徴的です。
	おやつ	♪大豆おにぎり 牛乳			
6	金	トマトとほうれん草のキッシュ ジャーマンポテト もやしとコーンのスープ 果物（りんご）	ごはん	魚のチーズ焼き	「ジャーマン」とは、「ドイツの」とか、「ドイツ風」という意味があります。
	おやつ	ヨーグルト			
7	土	春巻き しゅうまい 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん		
	おやつ	ホットケーキ 麦茶			
9	月 😊	白身魚のカラフル味噌焼き スイートサラダ コンソメスープ 果物（オレンジ）	ごはん		マフィンにはアメリカンマフィンとイングリッシュマフィンの二種類があります。
	おやつ	♪マフィン 牛乳		アレルギー対応ケーキ	
10	火 😊	ドライカレー 彩りサラダ フルーツポンチ	ごはん		日本ではじめてドライカレーが登場したのは、明治末期から大正初期にかけてだと言われています。
	おやつ	ビスケット 牛乳			
11	水 😊	ミラネサ（牛肉のカツ） ビーンズサラダ ロクロー（スープ） 果物（オレンジ）	ごはん		世界の料理 アルゼンチン
	おやつ	♪ドルセ・デ・レチェ 麦茶			
12	木	わかめご飯 ツナ入り卵焼き 根菜の煮物 豆腐と麩ともやしの味噌汁 果物（りんご）	ごはん	鶏肉煮	ノンエッグクッキーは材料3つ（小麦粉、サラダ油、砂糖）で作れる簡単クッキーです。
	おやつ	♪ノンエッグクッキー 牛乳			
13	金 😊	ちらし寿司 鶏肉の唐揚げ もやしと豚肉のごま和え さつま芋とじゃが芋のミルク味噌汁 果物（バナナ）	ごはん		七五三 
	おやつ	ゼリー			
14	土	アンサンブルエッグ 照り焼きチキン 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん		
	おやつ	ヨーグルト			
16	月	中華丼 春雨の中華サラダ 杏仁豆腐	ごはん	卵抜き	白菜は寒くなると甘みが増して美味しくなります。
	おやつ	♪ごまおにぎり 麦茶			

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。



フレンズメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）

日	曜日	献立名	未満児 主食	アレルギー	備考
17	火 😊	ハヤシライス パプリカとコーンのサラダ フルーツヨーグルト	ごはん		ハヤシライスは子どもたちに大人気のメニューです。
	おやつ	クッキー 麦茶			
18	水 😊	鶏肉の照り焼き 金時豆のトマト煮 さつまいもと白菜のスープ 果物（バナナ）	ごはん		Book de Lunch 「バナナででんわをかけました」
	おやつ	♪チーズラスク 牛乳			
19	木	うずめめし 千草焼き のりふで 果物（りんご）	ごはん	卵抜き（他の具材の煮物）	今月の郷土料理 『島根県』
	おやつ	♪ほうれん草クッキー 牛乳		お菓子	
20	金 😊	鮭のかりかりフライ とろろの粉の煮物 具沢山汁 果物（バナナ）	ごはん		とろろの粉とは、高野豆腐を粉末にしたものです。
	おやつ	ヨーグルト			
21	土	ハンバーグ 焼き餃子 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん		
	おやつ	ビスケット 麦茶			
24	火 😊	カレーライス 福神漬け コールスローサラダ フルーツカクテル	ごはん		福神漬けは、7種類の材料を細かく刻み、みりんしょうゆに漬け込んだ漬物です。
	おやつ	クッキー 麦茶			
25	水	チャーハン パリパリサラダ 中華スープ 果物（バナナ）	ごはん	卵抜き	チャーハンは白いご飯を様々な具で炒め合わせたもので、代表的な中華料理のひとつです。
	おやつ	♪きな粉蒸しパン 牛乳			
26	木 😊	真砂揚げ 五目煮びたし じゃが芋の味噌汁 果物（オレンジ）	ごはん		真砂揚げの「真砂」とは細かい砂を意味し、細やかな粒状に仕立てた料理に「真砂」という名前がつけられます。
	おやつ	せんべい 牛乳			
27	金 😊	お赤飯 豚肉とパプリカソテー 揚げじゃがサラダ 豆腐とれんこんの味噌汁 果物（バナナ）	ごはん		お誕生会 
	おやつ	♪お誕生日ケーキ 麦茶			
28	土	チーズサンドはんぺん 厚焼き玉子 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん		
	おやつ	カスタードワッフル 麦茶			
30	月 😊	秋の実ごはん かき揚げ もやしのおかか和え 豚肉と野菜の味噌汁 果物（りんご）	ごはん		かき揚げは、小さく切った魚介類や野菜などを小麦粉を溶いた衣でまとも、食用油で揚げた天ぷらの一種です。
	おやつ	♪ヨーグルトフルーツソース			

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

😊 フレンズメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）

