

11月の給食献立表



令和8年11月号　発行者：アテネ学園

日 曜日	行　事	9時45分 おやつ たんぽぽ組・ちゅうりっぷ組・ばら組	昼食	15時おやつ	材　料　名 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	栄　養　価
2日 （月）	創立記念集会	ぶどうジュース	アテネカレーライス　ミニナゲット ツナわかめサラダ シュークリーム（いちご） コーンスープ	麦茶 星たべよ	米　カレールウ　ごま油 シュークリーム（いちご） 星たべよ　ぶどうジュース	豚肉　プレンヨーグルト 生クレーム　ミニナゲット　わかめ　ツナ	たまねぎ　にんじん　にんにく　キャベツ　きゅうり　コーン　えのき　にんじん	しょうゆ　酢　塩こしょう　コンソメ	
4日 （水）		ミニゼリー （オレンジ）	ごはん　甘辛つくね キャベツのゆかり和え　バナナ みそ汁（大根・チンゲン菜・麩）	牛乳 ココアワッフル	米 砂糖　焼麩　片栗粉 ミニゼリー（オレンジ） ココアワッフル	牛乳　鶏肉 豆腐　みそ	キャベツ　もやし　だいこん チンゲンサイ　きゅうり れんこん　たまねぎ　ゆかり しょうが　バナナ	しょうゆ　酒 みりん　塩 煮干しだし汁	エネルギー 385 kcal　カルシウム 232 mg たんぱく質 18.6 g　食物繊維 5 g 脂質 14.6 g　食塩相当量 2.3 g 炭水化物 49.8 g
5日 （木）		麦茶 星たべよ	ごはん　さばのしょうゆ漬け焼き ひじきの炒め煮　元気ヨーグルト みそ汁（白菜・厚揚げ・えのき）	きになる野菜 ジュース(アップルキャロット) ハッピーターン	米　油　砂糖 きになる野菜ジュース（アップルキャロット） ハッピーターン　星たべよ	さば　厚揚げ　みそ さつま揚げ　ひじき 元気ヨーグルト	はくさい　えのきたけ　しらたき にんじん　さやいんげん しょうが　柿	しょうゆ　みりん 酒 煮干しだし汁	エネルギー 328 kcal　カルシウム 234 mg たんぱく質 16.7 g　食物繊維 2.5 g 脂質 14.2 g　食塩相当量 2.1 g 炭水化物 37.1 g
6日 （金）		麦茶 ビスコ	ごはん　鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草の納豆和え　みかん 根菜汁	牛乳 いちごのオムレット	米　さつまいも　砂糖　油 ごま　ビスコ いちごのオムレット	牛乳　鶏肉　納豆 チーズ　みそ	にんじん　だいこん　ほうれんそう ごぼう　ねぎ　しいたけ　みかん	しょうゆ　みりん 塩 煮干しだし汁	エネルギー 416 kcal　カルシウム 303 mg たんぱく質 21.8 g　食物繊維 5 g 脂質 16.6 g　食塩相当量 1.8 g 炭水化物 50.8 g
7日 （土）			ポークカレーライス バナナ　牛乳	麦茶 お菓子	米　じゃがいも　バター カレールウ甘口	牛乳　豚肉	たまねぎ　にんじん　バナナ		エネルギー 378 kcal　カルシウム 178 mg たんぱく質 14.5 g　食物繊維 6.1 g 脂質 18.7 g　食塩相当量 1.6 g 炭水化物 44.5 g
9日 （月）		麦茶 アスパラガス ビスケット	ごはん　麻婆豆腐 春雨サラダ　バナナ わかめスープ	麦茶 ぱりんこのり塩	米　春雨　油 片栗粉　砂糖 ごま油 アスパラガスビスケット ぱりんこのり塩	豆腐　豚肉　卵 ハム　みそ わかめ	もやし　たまねぎ　きゅうり ねぎ　にんじん　にんにく しょうが　バナナ	しょうゆ　酢 塩　豆板醤 こしょう 中華スープの素	エネルギー 413 kcal　カルシウム 142 mg たんぱく質 18.7 g　食物繊維 3.0 g 脂質 16.7 g　食塩相当量 2.0 g 炭水化物 50.4 g
10日 （火）		麦茶 アンパンマン せんべい	ごはん　鶏肉の唐揚げ キャベツのしょうゆフレンチ ぶどうゼリー みそ汁（白菜・しめじ・焼麩）	牛乳 ホームパイ	米　片栗粉　油　焼麩 薄力粉　砂糖 ぶどうゼリー アンパンマンのソフトせんべい　ホームパイ	牛乳　鶏肉 みそ　かまぼこ	キャベツ　はくさい　コーン ほうれんそう　しめじ　しょうが	しょうゆ　酒　酢 塩　こしょう 煮干しだし汁	エネルギー 407 kcal　カルシウム 195 mg たんぱく質 17.8 g　食物繊維 2.9 g 脂質 19.7 g　食塩相当量 2.1 g 炭水化物 43.8 g
11日 （水）	お誕生会	麦茶 源氏パイ	ごはん　セレクトふりかけ　エビフライ　千切りきゃべつ　さつま芋チップ プリンアラモード（南瓜プリン） ふわふわスープ	麦茶 ミニブッセトリオ	米　じゃがいも 南瓜プリン　チョコスプレー　きのこの里　パン粉 ミニブッセトリオ 源氏パイ	ふりかけ　エビフライ ホイップクリーム　ベーコン　卵　チーズ	キャベツ　さつまいも　たまねぎ　にんじん　パセリ	中濃ソース　コンソメ 塩　こしょう	
12日 （木）		りんごジュース	チキンカレーライス キャベツの和風サラダ　バナナ ジョア（プレーン）	麦茶 味しらべ	米　じゃがいも カレールウ甘口　油 ごま　砂糖 りんごジュース　味しらべ	鶏肉　牛乳 ジョア	キャベツ　にんじん　たまねぎ きゅうり　バナナ	しょうゆ　酢	エネルギー 454 kcal　カルシウム 851 mg たんぱく質 23.0 g　食物繊維 8.7 g 脂質 15.1 g　食塩相当量 2.8 g 炭水化物 64.0 g
13日 （金）		麦茶 ぱりんこのり 塩	ごはん　鮭のしょうが焼き 五目きんぴら　セレクトゼリー みそ汁 （チンゲン菜・じゃがいも・焼麩）	牛乳 ぼたぼた焼き	米　じゃがいも　ごま 油　砂糖 ぼたぼた焼き ぱりんこのり塩 セレクトゼリー	牛乳　鮭　豚肉 みそ　薄揚げ	ごぼう　たけのこ水煮　にんじん チンゲンサイ　しらたき しょうが	しょうゆ　酒 みりん 煮干しだし汁	エネルギー 300 kcal　カルシウム 232 mg たんぱく質 19.4 g　食物繊維 5.2 g 脂質 12.1 g　食塩相当量 1.9 g 炭水化物 33.7 g
14日 （土）			焼肉丼 バナナ　牛乳	麦茶 お菓子	油 お菓子	牛乳　豚肉	たまねぎ　キャベツ　にんじん ピーマン　にんにく　しょうが バナナ	しょうゆ　酒 塩　こしょう	エネルギー 304 kcal　カルシウム 164 mg たんぱく質 13.5 g　食物繊維 1.9 g 脂質 14.4 g　食塩相当量 1.2 g 炭水化物 33.1 g
16日 （月）		バナナ	ごはん　タンドリーチキン コーンサラダ　豆乳プリン コンソメスープ	牛乳 スイートポテト	米　さつまいも 油　砂糖　豆乳プリン	牛乳　鶏肉 ベーコン プレーンヨーグルト	キャベツ　たまねぎ コーン　ほうれんそう　しめじ きゅうり　にんじん　しょうが にんにく　バナナ	ケチャップ　コンソメ 酢　塩　カレー粉 こしょう	エネルギー 341 kcal　カルシウム 179 mg たんぱく質 13.9 g　食物繊維 3.9 g 脂質 14.9 g　食塩相当量 1.3 g 炭水化物 44.1 g
17日 （火）		麦茶 源氏パイ	ごはん　さばの梅焼き キャベツ煮びたし　みかん みそ汁（かぼちゃ・玉葱）	麦茶 星たべよ	米　砂糖 源氏パイ　星たべよ	さば　みそ 薄揚げ	キャベツ　かぼちゃ　にんじん たまねぎ　しいたけ みかん	しょうゆ　みりん 酒 うめびしお 煮干しだし汁 かつお節だし汁	エネルギー 309 kcal　カルシウム 144 mg たんぱく質 17.4 g　食物繊維 3.3 g 脂質 12.5 g　食塩相当量 2.2 g 炭水化物 36.6 g
18日 （水）		麦茶 ハッピーターン	ゆかりごはん　ポークしゅうまい もやしナムル　ソフールストロベリー 中華スープ	麦茶 ムーライトビスケット	米　ポークしゅうまい ごま　砂糖 ゆかり ハッピーターン ムーライトビスケット	ソフールストロベリー	もやし　チンゲンサイ　コーン にんじん　こまつな　えのきたけ	しょうゆ　酢 塩　こしょう 中華スープの素	エネルギー 314 kcal　カルシウム 168 mg たんぱく質 13 g　食物繊維 2.5 g 脂質 7.8 g　食塩相当量 1.7 g 炭水化物 51.0 g
19日 （木）		バナナ	ごはん　かぼちゃコロッケ ミックスキャベツ　ラフランスゼリー みそ汁（わかめ・厚揚げ・ねぎ）	ヤクルト（マスカット味） まがりせんべい	米　油 ラフランスゼリー まがりせんべい かぼちゃコロッケ	厚揚げ　みそ　わかめ ヤクルト（マスカット味）	キャベツ　にんじん きゅうり　ねぎ　バナナ	中濃ソース 塩 煮干しだし汁	エネルギー 356 kcal　カルシウム 158 mg たんぱく質 11.3 g　食物繊維 9.2 g 脂質 13.3 g　食塩相当量 1.8 g 炭水化物 54.4 g
20日 （金）		麦茶 アスパラガス ビスケット	ごはん　スパニッシュオムレツ ツナサラダ すこやかふりかけ（のり）　りんご コーンスープ	牛乳 ミニメロンパン	米　マヨネーズ 砂糖 アスパラガスビスケット ミニメロンパン	牛乳　卵　ツナ水煮 卵　ベーコン チーズ すこやかふりかけ（のり）	たまねぎ　キャベツ　コーン かぼちゃ　にんじん　きゅうり りんご	ケチャップ　コンソメ 塩　こしょう	エネルギー 401 kcal　カルシウム 217 mg たんぱく質 15.6 g　食物繊維 3.8 g 脂質 25.4 g　食塩相当量 2.2 g 炭水化物 33.8 g
21日 （土）			ハッシュドポークライス バナナ　牛乳	麦茶 お菓子	米　じゃがいも　バター 完熟トマトのハヤシライスルウ お菓子	牛乳　豚肉	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　バナナ		エネルギー 403 kcal　カルシウム 138 mg たんぱく質 15.1 g　食物繊維 5 g 脂質 19.4 g　食塩相当量 2.0 g 炭水化物 47.5 g
24日 （火）		野菜ジュース	五目ラーメン ぎょうざ　ピーチゼリー	麦茶 ショコラブッセ	中華めん ピーチゼリー カゴメ野菜生活100（オリジナル）ショコラブッセ	焼き目付き餃子 豚肉　なると	キャベツ　ほうれんそう ねぎ　にんじん　しょうが にんにく	しょうゆ　塩 こしょう 鶏がらスープの素 昆布だし汁 かつお節だし汁	エネルギー 494 kcal　カルシウム 100 mg たんぱく質 23.8 g　食物繊維 6.9 g 脂質 13.0 g　食塩相当量 3.1 g 炭水化物 76.9 g
25日 （水）		バナナ	ブリオッシュロール　ハンバーグ コールスロー 豆乳とココアのデザート みそ汁（豆腐・わかめ・ねぎ）	うずまきソフト	パン粉　油 砂糖　ブリオッシュロール 豆乳とココアのデザード うずまきソフト	牛乳　豚肉　豆腐 みそ　きなこ　わかめ	キャベツ　たまねぎ　コーン きゅうり　ねぎ　バナナ	ケチャップ 中濃ソース 酢　塩　こしょう 煮干しだし汁	エネルギー 412 kcal　カルシウム 263 mg たんぱく質 21.5 g　食物繊維 3.2 g 脂質 25.7 g　食塩相当量 1.6 g 炭水化物 30.8 g
26日 （木）		麦茶 カルシウムせんべい	ごはん　赤魚の甘辛揚げ もやしのおひたし　みかん みそ汁（大根・薄揚げ・しめじ）	牛乳 にんじんパン	米　油 砂糖　片栗粉 カルシウムせんべい　にんじんパン	牛乳　赤魚　みそ 薄揚げ	もやし　だいこん　ほうれんそう にんじん　しめじ　みかん	しょうゆ　酒　塩 こしょう 煮干しだし汁	エネルギー 366 kcal　カルシウム 253 mg たんぱく質 17.9 g　食物繊維 2.9 g 脂質 18.5 g　食塩相当量 2.1 g 炭水化物 36.4 g
27日 （金）		ミニゼリー （ピーチ）	ごはん　豚肉のしょうが炒め ポテトサラダ　バナナ みそ汁（もやし・小松菜・焼麩）	プッチンプリン	米　じゃがいも マヨネーズ　焼麩　油 砂糖　ミニゼリー（ピーチ） プッチンプリン	豚肉　みそ	たまねぎ　もやし　こまつな きゅうり　コーン　ピーマン にんじん　しょうが　バナナ	しょうゆ　酒　塩 こしょう 煮干しだし汁	エネルギー 385 kcal　カルシウム 109 mg たんぱく質 16.9 g　食物繊維 5.5 g 脂質 22.4 g　食塩相当量 2.0 g 炭水化物 32.4 g
28日 （土）			ごはん　コーンシチュー　バナナ すこやかふりかけ（おかか） きになる野菜ジュース （白ぶどう＆ほうれん草）	麦茶 お菓子	米　じゃがいも　バター クリームルウ きになる野菜ジュース（白ぶどう＆ほうれん草） お菓子	牛乳　鶏肉 すこやかふりかけ（おかか）	たまねぎ　クリームコーン コーン　にんじん　しめじ バナナ		エネルギー 387 kcal　カルシウム 98 mg たんぱく質 12.2 g　食物繊維 9.0 g 脂質 11.5 g　食塩相当量 1.8 g 炭水化物 65.2 g
30日 （月）		麦茶 アンパンマン ビスケット	ゆかりごはん　ガーリックチキン 大根サラダ　りんごゼリー かぼちゃのポタージュ	牛乳 スイートポテトデニッシュ	米　ゆかり ごま油　バター 砂糖　りんごゼリー アンパンマンビスケット	牛乳　鶏肉 調整豆乳　みそ	だいこん　かぼちゃ かぼちゃピューレー　たまねぎ きゅうり　コーン にんじん　にんにく　パセリ	しょうゆ　酒 酢　コンソメ　塩 こしょう	エネルギー 400 kcal　カルシウム 165 mg たんぱく質 18.8 g　食物繊維 7.1 g 脂質 14.4 g　食塩相当量 2.4 g 炭水化物 57.2 g

※行事や発注材料の関係で　一部献立を変更する場合があります。
※食材や調理の状況により　砂糖・片栗粉を追加する場合があります。
※３歳以上児の栄養価を記載しています。