

# 11月こんだてよてい

日・曜	こんだてめい	赤のしょくひん (ちやくにくになる)	緑のしょくひん (からだのちようしを ととのえる)	黄のしょくひん (ねつやちからになる)	その他 調味料	エネルギー タンパク質
1日・火	ぎゅうにゅう ごはん さばのしょうがに さつまじる だいこんとひじきのあえもの	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ、ひじき	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ、だいこん チンゲンサイ	ごはん さとう さつまいも いりごま ごまあぶら	しょうゆ さけ だしかつお す	709Kcal 25.1g
2日・水	ぎゅうにゅう ミルクパン まめいりポトフ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう だいず ウィンナー	かぶ、たまねぎ にんじん ブロッコリー りんご ピーチ、パイン(缶)	ミルクパン じゃがいも	ロリエ しお こしょう ワイン ブイヨン	571Kcal 19.7g
4日・金	ぎゅうにゅう リクエスト給食	ぎゅうにゅう		ごはん		
7日・月	ぎゅうにゅう ごはん ブリブリちゅうかいため きりほしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご	にんじん、こんにやく たけのこみず、ほしいたけ ニンク、ショウガ きりほしだいこん、きゅうり もやし	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	さけ、す しょうゆ トウバンソウジャン こなからし こめず	626Kcal 22.8g
8日・火	ぎゅうにゅう ごはん いわしのかばやき わかめのみそしる はくさいのゆかりあえ	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ ほしわかめ みそ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ はくさい	ごはん でんぷん サラダあぶら さとう	しょうゆ みりん だしじゃこ ゆかり	637Kcal 24.7g
9日・水	ぎゅうにゅう こがたパン わふうスパゲティ さつまいもとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりミンチ もみのり ちりめんじゃこ	たまねぎ シジ、エノキダケ シタケ、あおねぎ ホールコーン、キャベツ きゅうり	こがたパン スパゲティ サラダあぶら ごまあぶら いりごま、さとう	しょうゆ す、レモンじる しお こしょう わふうだし	607Kcal 23.0g
10日・木	ぎゅうにゅう ごはん とりのうめふうみやき かきたまじる きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ばいにく あおねぎ たまねぎ ごぼう こんにやく	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら いりごま	さけ、しお しょうゆ だしかつお みりん とうがらし	638Kcal 26.4g
11日・金	ぎゅうにゅう シーフードカレーライス キャベツとくきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン (冷)いか (冷)えび くきわかめ	たまねぎ にんじん、リンゴ (冷)グリーンピース キャベツ	ごはん じゃがいも サラダあぶら	カレーウ、カレー トマトケチャップ ウスタソース しょうゆ、しお リンゴ酢、こしょう	653Kcal 20.0g
14日・月	ぎゅうにゅう ごはん ツナとチーズのたまごやき だいこんのみそしる こまつなとキャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう シーチキン チーズ、たまご あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん にんじん あおねぎ こまつな、キャベツ	ごはん サラダあぶら いりごま	だしじゃこ いりごま	665Kcal 28.4g
15日・火	ぎゅうにゅう ごはん はっぼうさい きゅうりのかふう揚げ	ぶたにく (冷)いか	たけのこみず、ほしいたけ はくさい、ショウガ たまねぎ、にんじん、もやし チンゲンサイ きゅうり	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ ごまあぶら	しお、さけ しょうゆ す	536Kcal 18.2g

## きせつのかおり

さつまいも、みずな、はくさい、だいこん、ブロッコリー、きのこるい  
ほうれんそう、ごぼう、こまつな



久御山町学校給食研究会

日・曜	こんだてめい	赤のしょくひん (ちやにくになる)	緑のしょくひん (からだのちようしを ととのえる)	黄のしょくひん (ねつちからになる)	その他 調味料	エネルギー タンパク質
1 6 日・水	ぎゅうにゅう こくさんこむぎパン ジャム グラタン ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム (冷) グリンピース キャベツ、セロリ、パセリ	こくさんこむぎパン、ジャム マカロニ、バター こむぎこ サラダあぶら オリーブオイル	しお、コショウ トマトケチャップ トマトピューレ ブイヨン	676kcal 23.6g
1 7 日・木	ぎゅうにゅう ごはん はまちのてりやき もずくじる ほうれんそうのナムル	ぎゅうにゅう はまち (冷) もずく とうふ	にんじん えのきだけ あおねぎ ほうれんそう もやし	ごはん いりごま さとう ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ、しお だしかつお す	618Kcal 26.0g
1 8 日・金	ぎゅうにゅう セルフおにぎり <b>ひきなもち</b> すましじる	ぎゅうにゅう やきのり とりにく こうやどうふ、あぶらあげ かまぼこ	うめぼし だいこん にんじん、ゴボウ ほししいたけ ほうれんそう	ごはん (冷) しらたまだんご さとう サラダあぶら	しょうゆ さけ、しお みりん だしかつお だしこんぶ	591Kcal 21.3g
2 1 日・月	ぎゅうにゅう このはどんぶり はくさいときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん あおねぎ はくさい きゅうり、ショウガ	ごはん さとう かたくりこ	しょうゆ だしかつお す	609Kcal 23.5g
2 2 日・火	ぎゅうにゅう ごはん おからバーグ ゆばのすましじる こうはくなます	ぎゅうにゅう おから とりミンチ ぶたミンチ たまご、ゆば	たまねぎ だいこん にんじん しめじ あおねぎ	ごはん パンこ さとう でんぷん	しお、コショウ しょうゆ みりん こめず だしかつお	622Kcal 24.4g
2 4 日・木	ぎゅうにゅう むぎごはん さんまのまつまえに みずなのすましじる こんにやくとちくわのいりに	ぎゅうにゅう さんま きざみこんぶ ちくわ あぶらあげ	しょうが こんにやく ピーマン みずな にんじん	むぎごはん さとう	しょうゆ す、さけ だしかつお だしこんぶ	690Kcal 26.7g
2 5 日・金	ぎゅうにゅう ごはん とりごぼう キャベツともやしのみそしる こまつなのときあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく <b>みそ</b> はなかつお	ごぼう、キャベツ もやし たまねぎ <b>こまつな(地場産)</b> にんじん	ごはん でんぷん サラダあぶら さとう いりごま	しお こしょう さけ だしじゃこ しょうゆ	689Kcal 25.3g
2 8 日・月	ぎゅうにゅう ごはん のりのつくだに あつあげのちゅうかに むしシューマイ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ シューマイ のりのつくだに	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこみずに ニラ、ニンニク、ショウガ	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん	しょうゆ オイスターソース	715Kcal 28.2g
2 9 日・火	ぎゅうにゅう さつまいもごはん ぐるに くずじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	<b>だいこん(地場産)</b> にんじん ごぼう、コンニャク しょうが ほうれんそう	ごはん さつまいも いりごま さといも さとう、かたくりこ	しお、さけ しょうゆ だしじゃこ だしかつお	614Kcal 22.2g
3 0 日・水	ぎゅうにゅう こがたパン チャンポンふう からしあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ (冷) いか ほしわかめ、みそ	にんじん にんじん チゲンサイ、ショウガ きくらげ ホールコーン	こがたパン (冷) ラーメン	しょうゆ ブイヨン しお こなからし みりん	494Kcal 23.3g

- ★ 8日(火)、25日(金)のみそは久御山町で作られたみそです。
- ★ 25日(金)のこまつな、29日(火)のだいこんは久御山町産です。
- ★ 18日(金)「ひきなもち」は、福島県の郷土料理です。
- ★ 24日(木)は「和食の日」です。
- ★ 11月のおたんじょう給食は、29日(火)です。
- ★ こんだての中のさつまいもは学校農園で収穫したものです。  
よてい献立のほかに、さつまいも料理がでることがあります。