

11月 こんだてよてい  

| 日 | 曜 | 献立名 | 材 料 | | | | エネルギー たんぱく質 |
|----|---|------------------|----------------------------|---|-------------------------------|--|------------------|
| | | | 赤色のたべもの (体をつくるもとになる) | 緑色のたべもの (体の調子を整える) | 黄色のたべもの (エネルギーのもとになる) | その他 | |
| 1 | 水 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 665Kcal 29.5g |
| | | こめこパン | | | こめこパン | | |
| | | チリコンカーン | ぎゅうミンチ、だいず | にんじん、マッシュルーム たまねぎ、ホールコン ニク、(冷) グリンピース | バター | トマトケチャップ、パプリカ トマトピューレ、ウスタソース ちゅうのうソース、しお こしょう | |
| | | ごぼうとしめじのサラダ | | ごぼう、しめじ | サラダあぶら | しお、こしょう、す | |
| 2 | 木 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 581Kcal 26.9g |
| | | さつまいもごはん | | | さつまいも、いりごま | しお、さけ | |
| | | さけのしおやき | さけ | | | しお | |
| | | わかめのみそしる | あぶらあげ、わかめ くみやまみそ | たまねぎ、にんじん | | だしじゃこ | |
| | | だいこんときゅうりのあっさりづけ | | だいこん、きゅうり | | うめこぶちや | |
| 6 | 月 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 649Kcal 26.3g |
| | | ごはん | | | ごはん | | |
| | | ホイコーロー | ぶたにく あかみそ | キャベツ、にんじん にんにく、しょうが | ごまあぶら、さとう サラダあぶら | さけ、しお、トウバンジャン こいくちしょうゆ テンメンジャン、みりん | |
| | | チンゲンサイとたまごのスープ | たまご | チンゲンサイ たまねぎ、にんじん | | うすくちしょうゆ、しお さけ、ちゅうかあじ | |
| | | はくさいのすのもの | | はくさい、しょうが | さとう、ごまあぶら | こいくちしょうゆ、す | |
| 7 | 火 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 681Kcal 29.2g |
| | | ごはん | | | ごはん | | |
| | | とりのてりやき | とりにく | | さとう、サラダあぶら | こいくちしょうゆ みりん、さけ | |
| | | だいこんのみそしる | ぶたにく、みそ | だいこん、にんじん こんにやく、あおねぎ | | だしかつお | |
| | | あおなのたいたん | あぶらあげ | こまつな | | うすくちしょうゆ、みり | |
| 8 | 水 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 592Kcal 24.4g |
| | | こがたパン | | | こがたパン | | |
| | | わふうスパゲティ | ベーコン、とりミンチ もみのり | たまねぎ、しいたけ しめじ、えのきだけ あおねぎ | スパゲティ、いりごま サラダあぶら ごまあぶら | こいくちしょうゆ わふうだし | |
| | | ほうれんそうとリンゴのサラダ | チキンハム | ほうれんそう、リンゴ | サラダあぶら、さとう | しお、こしょう、す、さけ | |
| 9 | 木 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 580Kcal 22.1g |
| | | ごはん | | | ごはん | | |
| | | だいこんのにももの | ぶたにく、さつまあげ | だいこん(地場産) (冷) サンドマ、にんじん | さとう | こいくちしょうゆ、さけ | |
| | | むげんピーマン | はなかつお シーチキン | ピーマン | ごまあぶら | しお、こしょう ちゅうかあじ | |
| 10 | 金 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 648Kcal 20.2g |
| | | シーフードカレーライス | ベーコン (冷) いか・えび | たまねぎ、にんじん リンゴ、(冷) グリンピース | ごはん、サラダあぶら じゃがいも | カレールウ、トマトケチャップ ウスタソース、カレーこ こいくちしょうゆ | |
| | | ブロッコリーとキャベツのサラダ | | ブロッコリー、キャベツ レモンじる | さとう | こいくちしょうゆ、しお こしょう | |
| 13 | 月 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 625Kcal 22.9g |
| | | ごはん | | | ごはん | | |
| | | あつあげのみそにこみ | ぶたにく、あつあげ みそ | ほしいたけ、にんにく しょうが、こんにやく あおねぎ、にんじん | さとう、さといも サラダあぶら | こいくちしょうゆ、さけ | |
| | | もやしとわかめのごまあえ | ほしわかめ | もやし | さとう、いりごま | こいくちしょうゆ、みりん | |
| 14 | 火 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 596Kcal 24.8g |
| | | ごはん | | | ごはん | | |
| | | えびたま | たまご、(冷) えび | ほしいたけ あおねぎ | さとう、かたくりこ | こいくちしょうゆ す、ちゅうかあじ | |
| | | ほうれんそうのすましじる | かまぼこ | ほうれんそう たまねぎ、にんじん | | | |
| | | こんにやくきんぴら | とりにく | こんにやく、にんじん (冷) サンドマ | サラダあぶら、さとう | こいくちしょうゆ さけ、みりん | |

| | | | | | | | | |
|----|---|----------------|----------------------------|----------------------------------|----------------------|-------------------------------|--|------------------|
| 15 | 水 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | 699Kcal 22.4g |
| | | バターパン | | | バターパン | | | |
| | | ツナポテトサラダ | シーチキン | にんじん、たまねぎ きゅうり | じゃがいも マヨネーズ | しお、こしょう、す ようからし | | |
| | | コーンスープ | ベーコン | たまねぎ、にんじん ブロッコリー、ホールコーン | | しお、うすくちしょうゆ ブイオン、こしょう | | |
| | | みかんゼリー | | みかんゼリー | | | | |
| 16 | 木 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | 708Kcal 25.3g |
| | | むぎごはん | | | むぎごはん | | | |
| | | さばのさらさあげ | さば | しょうが | かたくりこ、こむぎこ サラダあぶら | こいくちしょうゆ、さけ カレーこ | | |
| | | とうふのみそしる | とうふ、みそ | えのきだけ、あおねぎ にんじん、たまねぎ | | だしじゃこ | | |
| | | こまつなときりぼしのあえもの | | こまつな(地場産) きりぼしだいこん、にんじん | さとう、ごまあぶら | うすくちしょうゆ、す | | |
| 17 | 金 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | 596Kcal 19.3g |
| | | きのこごはん | あぶらあげ | しめじ、まいたけ | | こいくちしょうゆ、さけ | | |
| | | つぼんじる | とりにく | だいこん、ごぼう にんじん、こんにゃく ほししいたけ | さといも | うすくちしょうゆ、しお だしじゃこ、みりん | | |
| | | はるさめのいためもの | ぶたミンチ | キャベツ、にんじん | はるさめ | こいくちしょうゆ、しお | | |
| 20 | 月 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | 641Kcal 21.7g |
| | | ごはん | | | ごはん | | | |
| | | こうやどうふのあまずあんかけ | こうやどうふ とりにく (冷) えだまめ | たまねぎ、にんじん たけのこみずに ほししいたけ | かたくりこ、さとう サラダあぶら | しお、さけ、す こいくちしょうゆ | | |
| | | にくワンタンスープ | にくワンタン | もやし、たまねぎ あおねぎ | | うすくちしょうゆ、さけ こしょう、だしかつお | | |
| 21 | 火 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | 679Kcal 28.1g |
| | | ごはん | | | ごはん | | | |
| | | ごぼういりつくね | ぶたミンチ、とりミンチ たまご、ぎゅうにゅう | ごぼう、たまねぎ しょうが | かたくりこ、パンこ さとう | こいくちしょうゆ、さけ みりん | | |
| | | わかめのみそしる | あぶらあげ、わかめ くみやまみそ | にんじん、たまねぎ | | だしじゃこ | | |
| | | みずなとキャベツのとさあえ | はなかつお | ミズナ、キャベツ | | こいくちしょうゆ、みりん | | |
| 22 | 水 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | 569Kcal 22.5g |
| | | こがたパン | | | こがたパン | | | |
| | | ウィンナー | ウィンナー | | | トマトケチャップ | | |
| | | えいようすいとん | とりにく あぶらあげ | ほししいたけ はくさい、にんじん ほうれんそう | こむぎこ しらたまこ | うすくちしょうゆ だしかつお | | |
| | | さんしょくサラダ | | かぶ、キュウリ、にんじん | サラダあぶら | す、こしょう、しお | | |
| 24 | 金 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | 543Kcal 21.4g |
| | | セルフおにぎり | やきのり | うめぼし | ごはん | | | |
| | | あきあじなべ | さけ、やきどうふ みそ | だいこん、にんじん こんにゃく、しいたけ | | だしかつお、みりん | | |
| | | こまつなのかわりあえ | ちりめんじゃこ | こまつな、ホールコーン にんじん | さとう、いりごま | こいくちしょうゆ | | |
| 28 | 火 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | 623Kcal 23.2g |
| | | このはどんぶり | たまご、あぶらあげ やきかまぼこ | たまねぎ、にんじん あおねぎ | ごはん、さとう かたくりこ | うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だしかつお | | |
| | | だいこんとひじきのあえもの | ひじき | だいこん、フゲンサイ | さとう、ごまあぶら すりごま | こいくちしょうゆ、さけ す | | |
| 29 | 水 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | 627Kcal 20.0g |
| | | ぜんりゅうふんパン | | | ぜんりゅうふんパン | | | |
| | | ウィンナーとかぶのポトフ | ウィンナー | かぶ、たまねぎ にんじん、キャベツ | | ロリエ、しお、こしょう ワイン、ブイオン | | |
| | | スイートポテトサラダ | ハム | たまねぎ、にんじん | さつまいも、マヨネーズ | さけ、しお、こしょう | | |
| 30 | 木 | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

★9日(木)「大根の煮物」のだいこん、「小松菜と切り干しのあえもの」の
小松菜は久御山産です。
★17日(金)の「つぼん汁」は熊本県の郷土料理です。
★11月のおたんじょう日給食は、17日(金)です。

きせつのかおり

さつまいも、だいこん、はくさい、こまつな、



