


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 (エネルギーのもととなる)	その他	
1	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				894Kcal 25.9g
		ごはん			ごはん		
		オーロラチキン	とりにく、みそ	しょうが	かたくりこ、じゃがいも サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ さとう、トマトケチャップ カレーこ、こしょう	
		のっぺいじる	あぶらあげ	だいこん、にんじん こんにゃく、あおねぎ	かたくりこ	うすくちしょうゆ だしかつお	
		くきわかめのつくだに	くきわかめ		いりごま、さとう	こいくちしょうゆ、みりん	
2	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				680Kcal 28.5g
		ごはん			ごはん		
		(他ト)はまちまたはとりのてりやき	はまち、とりにく		さとう	こいくちしょうゆ さけ、みりん	
		とうふのみそしる	とうふ、みそ	たまねぎ、ごぼう にんじん、あおねぎ		だしじゃこ	
		うのはなのいりに	おから、あぶらあげ ちくわ	ほししいたけ、コンヤク にんじん、あおねぎ	さとう	こいくちしょうゆ みりん、さけ	
5	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				695Kcal 30.4g
		ごはん			ごはん		
		おやこに	とりにく、たまご	たまねぎ、にんじん あおねぎ	かたくりこ、さとう	こいくちしょうゆ、さけ みりん、わふうだし	
		げんきサラダ	ハム、きざみこんぶ はなかつお	きゅうり、キャベツ にんじん、ホルモン	サラダあぶら さとう	こいくちしょうゆ す、しお	
6	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				563Kcal 19.3g
		ビビンバ	ぶたミンチ	にんにく、もやし ほうれんそう きりぼしだいこん キムチ、にんじん	ごはん さとう、サラダあぶら ごまあぶら いりごま	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ、しお	
		わかめのスープ	ほしわかめ	たまねぎ		さけ、だしかつお しお、うすくちしょうゆ	
7	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				794Kcal 24.0g 
		バターパン			バターパン		
		ピザソース	ウィンナー	たまねぎ、キャベツ ホルモン、にんにく	サラダあぶら	トマトケチャップ、オレガノ トマトピューレ	
		きのこのクリームシチュー	ベーコン、なまクリーム ぎゅうにゅう	しめじ、しいたけ たまねぎ、にんじん マッシュルーム、かんそうパセリ	マカロニ、バター こむぎこ サラダあぶら	ブイオン、しお こしょう	
8	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				630Kcal 24.9g
		ごはん			ごはん		
		おこのみオムレツ	たまご、ウィンナー あおのり、こなかつお	あおねぎ、キャベツ		おこのみやきソース	
		わかめのみそしる	くみやまみそ ほしわかめ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん		だしじゃこ	
		こんにゃくきんぴら		こんにゃく、にんじん (冷) さんどまめ	さとう、サラダあぶら いりごま	こいくちしょうゆ、しお とうがらし	
9	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				654Kcal 21.5g
		ごはん			ごはん		
		ひきなもち	とりにく、あぶらあげ こうやどうふ	だいこん、にんじん ごぼう、ほししいたけ	(冷)しらたまだんご サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ さけ、みりん	
		こまつなとさつまあげのごまみそマヨあえ	さつまあげ、しろみそ	こまつな(地場産) にんじん	マヨネーズ、さとう すりごま	うすくちしょうゆ す	
12	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				755Kcal 21.8g
		チキンカレーライス	とりにく	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが (冷) グリンピース	むぎごはん じゃがいも サラダあぶら	カレーこ、カールウ、チャツネ ウスタソース、トマトケチャップ こいくちしょうゆ	
		ひじきのサラダ	ひじき	にんじん、もやし チンゲンサイ	さとう サラダあぶら	こいくちしょうゆ す、しお、みりん	
13	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				637Kcal 33.1g
		ごはん			ごはん		
		さけのしおやき	さけ			しお	
		はりはりなべふう	あぶらあげ	はくさい、みずな にんじん		うすくちしょうゆ、さけ だしこんぶ、みりん だしかつお	
		にまめ	だいず、きりこんぶ	にんじん、こんにゃく たけのこみずに	さとう	こいくちしょうゆ みりん、さけ	
14	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ぜんりゅうふんパン			ぜんりゅうふんパン		

	ポークシチュー	ぶたにく、こなチーズ	にんにく、にんじん たまねぎ (冷) グリンピース	サラダあぶら、バター こむぎこ、さとう じゃがいも	あかワイン、しお、ロリエ トマトケチャップ、トマトピューレ ウスタソース、こしょう	680Kcal 26.2g
	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、りんご	さとう、サラダあぶら	さけ、しお、す、コショウ	

15	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					681Kcal 26.0g
		ごはん			ごはん			
		ごぼういりつくね	ぶたミンチ、とりミンチ	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		
		みそしる	あぶらあげ <b>くみやまみそ</b>	たまねぎ、あおねぎ にんじん		だしじゃこ		
		はるさめのすのもの	ハム	きゅうり、もやし	はるさめ、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、す		
16	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					577Kcal 20.5g
		ごはん			ごはん			
		にみそ	ぶたにく、あつあげ あかみそ	だいこん、にんじん あおねぎ、こんにゃく	(冷)さといも さとう	だしかつお		
		キャベツとブロッコリーのごまあえ		キャベツ、ブロッコリー	いりごま	こいくちしょうゆ、みりん		
19	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					608Kcal 19.9g
		ごはん			ごはん			
		はっぼうさい	ぶたにく、(冷)えび	たけのこみずに ほししいたけ、もやし はくさい、たまねぎ にんじん、しょうが	さとう、ごまあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ しお、さけ		
		さつまいものごまあえ	ちくわ	ごぼう、にんじん	さつまいも、いりごま	こいくちしょうゆ、みりん		
20	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					706Kcal 26.6g
		ごはん			ごはん			
		さんまのまつまえに たぬきじる	さんま、きざみこんぶ あぶらあげ	しょうが にんじん、こんにゃく えのきだけ、しょうが あおねぎ	さとう かたくりこ	こいくちしょうゆ、す、さけ うすくちしょうゆ、しお こいくちしょうゆ だしかつお		
		むげんピーマン	シーチキン、はなかつお	ピーマン	ごまあぶら	しお、こしょう、ちゅうかあじ		
21	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					566Kcal 22.0g
		きなこパン	きなこ		こがたパン、サラダあぶら、さと こ	しお		
		やさしいっぱいラーメン	ぶたにく	キャベツ、にんじん ホールコーン もやし、あおねぎ	(冷)ちゅうかそば	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ、しお こしょう、コンソメ		
		ごぼうのごまずいため		ごぼう	さとう、ごまあぶら いりごま	さけ、す、しお		
22	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					654Kcal 25.8g
		このはどんぶり	あぶらあげ、たまご やきかまぼこ	たまねぎ、にんじん あおねぎ	ごはん、かたくりこ さとう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だしかつお		
		こうはくなます		<b>だいこん(地場産)</b> にんじん	さとう	こめず、しお		
27	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					629Kcal 25.8g
		ごはん			ごはん			
		さかなのきのこあんかけ	あじ	しめじ、しいたけ	かたくりこ、サラダあぶら さとう	しお、こしょう、みりん こいくちしょうゆ		
		みそけんちんじる	とうふ、みそ	にんじん、こんにゃく たまねぎ、あおねぎ		だしかつお		
		わかめともやしのすのもの	ほしわかめ	もやし	さとう	こいくちしょうゆ、す		
28	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					574Kcal 21.7g
		こがたパン			こがたパン			
		えいようすいとん	とりにく あぶらあげ	ほししいたけ、にんじん はくさい、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		
		シーチキンサラダ	シーチキン	たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん	マヨネーズ	しお、こしょう からし		
29	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					623Kcal 22.1g
		さつまいもごはん			ごはん、さつまいも くろいりごま	さけ、しお		
		だいこんのもの	とりにく	だいこん、にんじん こんにゃく ほししいたけ	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ しお、さけ		
		みずなのすましじる	かまぼこ	<b>みずな(地場産)</b> にんじん		うすくちしょうゆ だしかつお、だしこんぶ		
30	金	リクエスト給食	ぎゅうにゅう					
					ごはん			

★9日の小松菜、22日の大根、29日の水菜は久御山町産です。  
★8日、15日のみそ汁のみそは久御山みそです。

★19日の「さつまいものごまあえ」は埼玉県の郷土料理です。

★11月のお誕生日給食は、9日(金)です。

#### きせつのかおり

こまつな、だいこん、さつまいも、きのこ  
い

