



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	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				658Kcal 25.6g
		ごはん			ごはん		
		きりぼしいりたまごやき	たまご とりミンチ	きりぼしだいこん あおねぎ	かたくりこ ごまあぶら	こいくちしょうゆ さけ、しお	
		とうふのすましじる	とうふ	えのきだけ にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしかつお だしこんぶ	
		ひじきのにももの	あぶらあげ、ひじき	にんじん、コンヤク (冷) さんどまめ	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ みりん、さけ	
5	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				670Kcal 24.8g
		ごはん			ごはん		
		ぶたにくとあつあげのみそにこみ	あつあげ、ぶたにく みそ	こんにゃく ほししいたけ しょうが、にんにく にんじん、あおねぎ	さとう、サラダあぶら (冷) さといも	こいくちしょうゆ さけ	
		ブロッコリーとキャベツのごまあえ		ブロッコリー、キャベツ	しろいりごま	こいくちしょうゆ、ミリン	
6	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				708Kcal 28.9g
		こがたパン			こがたパン		
		チリコンカーン	あいびきミンチ だいたず	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、にんにく ホールコーン (冷) グリンピース	サラダあぶら バター	トマトケチャップ、パプリカ トマトピューレ、ウスターソース ちゅうのうソース しお、こしょう	
		ポテトサラダ	ポークハム	にんじん、きゅうり	じゃがいも、マヨネーズ	さけ、しお、こしょう	
7	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				582Kcal 22.3g
		かやくごはん	とりにく あぶらあげ (冷) えだまめ	にんじん、ごぼう こんにゃく	ごはん	こいくちしょうゆ さけ	
		みずなのすましじる	かまぼこ	にんじん、みずな		うすくちしょうゆ、しお だしかつお だしこんぶ	
		やさしいため		キャベツ、ニラ もやし	ごまあぶら	こいくちしょうゆ しお、こしょう	
8	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				647Kcal 23.8g
		むぎごはん			むぎごはん		
		さかなのあまずあんかけ	あじ	たまねぎ、にんじん たけのこみずに ピーマン、しょうが	サラダあぶら さとう、かたくりこ	トマトケチャップ、す こいくちしょうゆ	
		もずくとチンゲンサイのスープ	もずく	チンゲンサイ、にんじん ほししいたけ	ごまあぶら かたくりこ	うすくちしょうゆ、しお ちゅうかあじ、こしょう	
11	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				664Kcal 27.8g
		ごはん			ごはん		
		ぶたにくとごぼうのやながわふう	ぶたにく、ちくわ たまご	ごぼう、にんじん こんにゃく	サラダあぶら さとう	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ、さんしょうこ	
		ぐだくさんみそじる	くみやまみそ	だいこん、しめじ にんじん、はくさい あおねぎ		だしじゃこ	
12	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				667Kcal 27.6g
		ごはん			ごはん		
		しょうふうやき	とりミンチ しろみそ	たまねぎ	しろいりごま さとう、パンこ	こいくちしょうゆ みりん、さけ	
		わかめとえのきのすましじる	ほしわかめ	えのきだけ にんじん		うすくちしょうゆ、しお だしかつお だしこんぶ	
		あおなのたいたん	あぶらあげ	こまつな(地場産)	さとう	うすくちしょうゆ、ミリン	
13	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				609Kcal 23.2g
		ツナサンド	シーチキン		こがたパン、マヨネーズ	しお	
		マカロニのケチャップに	とりにく	たまねぎ、にんじん マッシュルーム (冷) グリンピース	サラダあぶら マカロニ じゃがいも	トマトケチャップ、フイヨン あかワイン、しお、コショウ トマトピューレ、ロリエ	
		りんごいりフルーツポンチ		りんご、パイ(缶) みかん(缶)			
14	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				763Kcal 19.4g
		あきのカレーライス	ベーコン	たまねぎ、にんじん しめじ、にんにく しょうが (冷) グリンピース	ごはん、サラダあぶら さつまいも じゃがいも	カレールウ、カレー ウスターソース、チャツネ こいくちしょうゆ トマトケチャップ	
		ほうれんそうとコーンのサラダ		ほうれんそう ホールコーン、にんじん	サラダあぶら	しお、こしょう リンゴす	
15	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		リクエスト給食			ごはん		

18	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごはん			ごはん		
		とりごぼう	とりにく	ごぼう	かたくりこ、さとう サラダあぶら しろいりごま	うすくちしょうゆ、しお こいくちしょうゆ、さけ こしょう	702Kcal 24.5g
		キャベツのみそしる	あぶらあげ、みそ	キャベツ、たまねぎ にんじん		だしじゃこ	
		だいこんのばいにくあえ		だいこん		ばいにく、さけ、みりん	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
ナシゴレン	やきぶた (冷)えび	にんにく、にんじん たまねぎ (冷)ケリンピース	ごはん サラダあぶら	効ノツメ、しお、こしょう とうがらし うすくちしょうゆ			
19	火	ソトアヤム	とりにく	しょうが、にんにく もやし、あおねぎ	ビーフン、さとう	うすくちしょうゆ、コショウ レモンじる、ナンプラー、しお	559Kcal 20.8g
		あおなのいためもの		こまつな、にんじん にんにく	サラダあぶら	オイスタソース こいくちしょうゆ	
		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		
20	水	クリームシチュー	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん ブロッコリー	バター、じゃがいも サラダあぶら、こむぎこ	しお、こしょう ブイヨン、ロリエ	718Kcal 23.0g
		まめまめサラダ	しろいんげんまめ (冷)えだまめ	きゅうり、にんじん	サラダあぶら さとう	リンゴす、しお こしょう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
21	木	ごはん			ごはん		659Kcal 27.9g
		とりのてりやき	とりにく		さとう	こいくちしょうゆ みりん、さけ	
		とうふのみそしる	とうふ くみやまみそ	なめこ、にんじん あおねぎ		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 とりがらスープ	
22	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				606Kcal 23.0g
		さつまいもごはん			ごはん、さつまいも くろいりごま	しお、さけ	
		くずじる	とりにく	ほうれんそう しょうが、にんじん	かたくりこ	さけ、しお、だしかつお うすくちしょうゆ	
26	火	さつまあげとだいこんのもの	さつまあげ ぶたにく	だいこん(地場産) コンヤク、にんじん	さとう	こいくちしょうゆ さけ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごはん			ごはん		
27	水	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ、にんじん あおねぎ	(冷)うどん	カレーウ、だしかつお こいくちしょうゆ	669Kcal 21.8g
		きゅうりとわかめのごまずあえ	ほしわかめ	きゅうり	しろいりごま、さとう	こいくちしょうゆ す、しお	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
28	木	こくとうパン			こくとうパン		584Kcal 20.6g
		ウィンナーとかぶのポトフ	ウィンナー	かぶ、にんじん たまねぎ	じゃがいも	ロリエ、しお、こしょう ブイヨン、しろワイン	
		ひじきとコーンのサラダ	ひじき (冷)えだまめ	しめじ ホールコーン	さとう サラダあぶら	こいくちしょうゆ、す みりん、しお	
28	木	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、さとう だしかつお	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だしかつお	661Kcal 26.7g
		こまつなとごぼうのあえもの		こまつな、ごぼう	しろいりごま	こいくちしょうゆ、ミリン	
29	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				582Kcal 23.7g
		ごはん			ごはん		
		いわしのしょうがに はりはりなべ	いわし あぶらあげ	しょうが みずな(地場産) はくさい、にんじん	さとう	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ だしかつお、みりん だしこんぶ、さけ	
		キャベツのからしあえ		キャベツ、にんじん		うすくちしょうゆ、しお からし、みりん	

★12日(火)「あおなのいたん」のこまつな、
22日(金)「さつまあげとだいこんのもの」のだいこん、
29日(金)「はりはりなべ」のみずなは、久御山町産です。

★11月のおたんじょうび給食は、19日(火)です。

きせつのかおり

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

