



# 11月のこんだて表



京丹後市立大宮南小学校  
平成30年10月31日

日	主食	こんだて	赤		緑		黄	
			血や肉・骨になる たべもの		体の調子を整える たべもの		力や熱になる たべもの	
1(木)	ごはん	・鶏肉とレバーの甘辛がらめ ・しめじの和え物 ・豆腐のすまし汁 ・牛乳	鶏むね肉 鶏レバー 木綿豆腐	カットわかめ 牛乳	しょうが キャベツ ほうれん草	しめじ にんじん 玉ねぎ	ごはん	
2(金)	ごはん	・サンマの筒煮 ・磯香和え ・沢煮椀 ・牛乳	さんま もみのり 豚肉	牛乳	しょうが はくさい 小松菜	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ごぼう たけのこ	ごはん	
5(月)	ごはん	・冬のポトフ ・イカのマリネ ・りんごゼリー ・牛乳	豚肉 ソーセージ するめいか	牛乳	にんじん 玉ねぎ だいこん	はくさい 水菜 レモン りんご	ごはん じゃがいも	
6(火)	ごはん	・みそラーメン ・中華サラダ ・ふりかけ ・牛乳	豚肉 ハム	牛乳	玉ねぎ コーン きくらげ ねぎ キャベツ	もやし しょうが にんにく にんじん 小松菜	ごはん 中華めん	
7(水)	ごはん	・ホキのマヨネーズ焼き ・フレンチサラダ ・大根のコンソメスープ ・牛乳	ホキ ベーコン	牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ	水菜 パセリ コーン 大根 もやし	ごはん	
8(木)	麦ごはん	・ごぼうのかみかみつくね ・ハリハリ漬け ・じゃがいものみそ汁 ・牛乳	豚ミンチ 木綿豆腐 卵	刻み昆布 カットわかめ 牛乳	ごぼう しょうが 切干大根	にんじん 玉ねぎ ねぎ	ごはん 麦 じゃがいも	
9(金)	ごはん	・豆腐の中華風煮 ・もやしのナムル ・豆乳とごまの蒸しパン ・牛乳	木綿豆腐 豚肉 ハム	豆乳 牛乳	白菜 もやし たけのこ にんじん	玉ねぎ 水菜 干しいたけ しょうが ねぎ	ごはん ホットケーキミックス ごま	
10(土)	ハヤシライス	・福神漬け ・ポパイサラダ ・牛乳	豚肉 チーズ ハム	牛乳	玉ねぎ キャベツ にんじん 福神漬 マッシュルーム	トマトピューレ グリーンピース ほうれん草	ごはん 麦	
12(月)	学習発表会	振替休業日						
13(火)	3年生 リクエストメニュー 材料からメニューを考えよう!		豚肉 鶏もも肉 塩こんぶ	卵 木綿豆腐		白菜キムチ たくあん にんにく	キャベツ 玉ねぎ にら	ごはん サイダー
14(水)	ごはん	・関東煮 ・小松菜ともやしの和え物 ・りんご ・牛乳	鶏むね肉 ちくわ あつあげ	ツナ 牛乳		にんじん だいこん 小松菜	もやし りんご	ごはん ごま こんにゃく じゃがいも
15(木)	ごはん (特別栽培米)	・揚げ鶏と大根の甘酢漬け ・ちくわのごま和え ・白菜のそぼろ汁 ・牛乳	鶏むね肉 ちくわ 豚ミンチ	豚ミンチ 牛乳		しょうが だいこん ねぎ みずな 白菜	キャベツ にんじん しょうが	ごはん ごま
16(金)	ごはん (特別栽培米)	・ハタハタとごぼうのから揚げ ・かぶの即席漬け・さつま汁 ・新興梨 ・牛乳	はたはた 鶏むね肉	牛乳 炊き込みわかめ		ごぼう かぶ みずな	にんじん 大根 ねぎ 梨	ごはん さつまいも こんにゃく
19(月)	ごはん (特別栽培米)	・プリプリ中華 ・おかか和え ・しめじのみそ汁 ・牛乳	鶏肉 うずら卵 花かつお	牛乳		しょうが ねぎ にんにく しめじ にんじん 玉ねぎ	たけのこ 干しいたけ キャベツ 小松菜	ごはん こんにゃく じゃがいも
20(火)	大豆ライス	・ひじきのサラダ ・中華スープ ・牛乳	大豆 干ひじき 牛乳	ベーコン 豚肉		パセリ もやし ほうれん草	にんじん キャベツ 玉ねぎ ねぎ	ごはん
21(水)	ごはん (特別栽培米)	・タンドリーチキン ・マセドアンサラダ ・白菜のコンソメスープ ・牛乳	鶏もも肉 ヨーグルト ハム	豚肉 牛乳		だいこん ブロッコリー 玉ねぎ	はくさい にんじん 水菜	ごはん じゃがいも
22(木)	ごはん (特別栽培米)	・さわらの野菜あんかけ ・たたきごぼう ・かきたま汁 ・牛乳	さわら 卵 木綿豆腐	牛乳		水菜 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ	にんじん ごぼう ねぎ えのきだけ	ごはん ごま
23(金)	勤労感謝の日							
26(月)	ゆかりごはん	・さつまいもの春巻き ・ゆで野菜 ・わかめと卵のスープ ・牛乳	豚ミンチ 卵 鶏むね肉	牛乳 カットわかめ		玉ねぎ キャベツ 水菜	大根 にんじん	ごはん さつまいも 春巻きの皮
27(火)	どんぶり	・揚げサバのみぞれかけ ・ごま和え ・しめじのすまし汁 ・牛乳	さば 木綿豆腐	牛乳		大根 はくさい ほうれん草	にんじん しめじ 玉ねぎ ねぎ	ごはん ごま
28(水)	中華風炊き込みごはん	・ブロッコリーとごぼうのサラダ ・みそワタンスープ ・牛乳	焼き豚 ハム 鶏むね肉	牛乳		ブロッコリー キャベツ ごぼう	にんじん もやし 玉ねぎ コーン	ごはん さといも ワタタン
29(木)	ごはん	・シーフードたこ焼き ・ゆかり和え ・大根のみそ汁 ・牛乳	たこ えび カットわかめ ちくわ	卵 油あげ 花かつお 牛乳		キャベツ にんじん ねぎ 玉ねぎ	紅しょうが 青のり ゆかり 大根	ごはん
30(金)	菊花ごはん	・酢みそ和え ・のっぺい汁 ・牛乳	鶏むね肉 卵 ちくわ	豚肉 木綿豆腐 牛乳		にんじん ほうれん草 キャベツ	ネギ 大根	ごはん さといも



