



11月こんだてひょう



豊里小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1 (月)	ごはん 八宝菜 大学芋	○	ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さつまいも あぶら さとう ごま	にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ しょうが たけのこ しいたけ
2 (火)	コッペパン あったかポトフ ごぼうのマヨネーズサラダ	○	とりにく ツナ ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん グリンピース ごぼう
4 (木)	全粒粉パン ホキのオニオンガーリック 大根のスープ	○	ホキ ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	ぜんりゅうふんパン かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ にんにく しょうが だいこん にんじん みずな コーン
5 (金)	鶏肉とひじきの彩り丼 五目汁	○	とりにく ひじき とうふ にぼし ぎゅうにゅう	ごはん おおむぎ あぶら さとう	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが はやとうり ねぎ
8 (月)	カレーライス コーンサラダ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン
9 (火)	小型パン 根菜うどん ささみのサラダ	○	ぶたにく あぶらあげ にぼし ささみ ぎゅうにゅう	こがたパン うどん あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ みずな
10 (水)	ごはん 大豆の五色和え 白菜のみそ汁	○	だいず ちくわ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	ごはん さとう さつまいも あぶら	にんじん ほうれんそう はくさい たまねぎ ねぎ
11 (木)	黒糖パン はやとうりのサラダ ハンバーグ 鶏肉とキャベツのスープ	○	ハンバーグ とりにく ぎゅうにゅう	こくとうパン あぶら	はやとうり キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース
12 (金)	ごはん ちくわの磯辺揚げ 大根の甘酢和え 油揚げのみそ汁	○	ちくわ あおのり あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ あぶら さとう	だいこん にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ
15 (月)	ごはん 厚揚げのカレー煮 磯香和え	○	とりにく あつあげ にぼし もみのり ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが キャベツ ほうれんそう
16 (火)	コッペパン コロッケ ボイルキャベツ ワンタンスープ	○	ぶたにく コロッケ ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら ワンタン	キャベツ にんじん なら もやし たまねぎ しいたけ
17 (水)	さつまいもごはん ひろうすの煮つけ 小畑みその豚汁 みかんゼリー	○	ひろす にぼし ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごはん さつまいも ごま さとう みかんゼリー	ごぼう だいこん にんじん たまねぎ ねぎ
18 (木)	豚キムチ丼 わかめスープ	○	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	ごはん おおむぎ ごまあぶら さとう	はくさいキムチ はくさい にんじん なら しょうが にんにく はやとうり キャベツ たまねぎ ねぎ
19 (金)	ごはん 切り干し大根とじゃがいもの煮物 白菜の塩こんぶ和え	○	とりにく にぼし しおこんぶ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら さとう	にんじん きりぼしだいこん いんげん はくさい こまつな
22 (月)	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め うすくず汁	○	ぶたにく みそ あぶらあげ にぼし ぎゅうにゅう	ごはん さとう あぶら さとも かたくりこ	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ
24 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 即席和え 豆腐のすまし汁	○	さば みそ わかめ とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	ごはん さとう なまふ	しょうが キャベツ にんじん みずな たまねぎ ねぎ
25 (木)	味付けパン ポークビーンズ フレンチサラダ	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	あじつけパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ はやとうり コーン トマトピューレ
26 (金)	ごはん おでん ほうれん草のごま和え	○	とりにく ちくわ うずらたまご あつあげ こんぶ にぼし ぎゅうにゅう	ごはん こんにやく じゃがいも ごま さとう	だいこん にんじん ほうれんそう キャベツ
29 (月)	鶏肉の元気丼 野菜のみそ汁	○	とりにく あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	ごはん さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん なら もやし はくさい ねぎ
30 (火)	きなこ揚げパン 肉団子のコンソメ煮	○	きなこ ミートボール ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ はやとうり グリンピース

※ 物資等の都合により、献立を変更する場合があります。