

11月 献立予定表



あやべしりつあやべしょうがっこう
綾部市立綾部小学校

日	曜日	献立名 (牛乳は毎日出ます)	赤	黄	緑
			体をつくる	エネルギーをつくる	体の調子を整える
1	水	ごはん 鯖とひじきの煮物 白菜の梅しそ和え	牛乳 鯖 ひじき 煮干 油あげ さつまあげ	ごはん じゃがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん 梅 グリーンピース 白菜 水菜
2	木	混ぜたらチャーハン わかめスープ	牛乳 ベーコン わかめ たまご 豆腐	ごはん 油 ごま油 さとう ごま	たまねぎ にんじん ピーマン 白菜 しょうが 大根
3	金	文化の日			
6	月	ごはん 野菜いため 白菜とじゃがいものみそ汁	牛乳 ぶた肉 油あげ みそ 煮干	ごはん 春雨 ごま油 じゃがいも	キャベツ にんじん もやし たまねぎ 白菜
7	火	小型パン ちゃんぽん れんこんサラダ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ツナ ひじき	小型パン 中華めん ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ	白菜 もやし にんじん キャベツ とうもろこし しょうが れんこん
8	水	ごはん ぶた汁 大豆の五色和え	牛乳 大豆 煮干 みそ ぶた肉 油あげ ちくわ	ごはん さつまいも さとう 油	にんじん ほうれん草 たまねぎ ごぼう 大根
9	木	ミルクパン とり肉とさつまいもの甘辛ソース みず菜のハリハリスープ	牛乳 とりもも肉 ぶた肉 油あげ	さつまいも さとう かたくり粉 油	にんじん しょうが 白菜 大根 みず菜
10	金	ごはん 鯖のしょうが煮 ごぼうと油あげのきんぴら すまし汁	牛乳 鯖 油あげ 豆腐 かまぼこ かつお節 昆布	ごはん さとう 油	ごぼう にんじん しょうが 白菜 小松菜
13	月	まるでぎょうざ!? 丼 ワンタンスープ	牛乳 ぶたひき肉 とりもも肉 わかめ	麦ごはん かたくり粉 ワンタンの皮 ごま ごま油	キャベツ にんじん たらこ にんにく しょうが 白菜
14	火	コッペパン ポークビーンズ パインサラダ	牛乳 大豆 ウィンナー	コッペパン さとう 油 じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ グリーンピース きゅうり パイン
15	水	ハヤシライス レモンサラダ	牛乳 ぶた肉	ごはん じゃがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ 水菜 とうもろこし レモン果汁
16	木	全粒粉パン ホキのオニオンガーリック ポトフ	牛乳 ホキ ウィンナー	全粒粉パン さとう かたくり粉 油 じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ
17	金	ごはん とり肉の磯風味揚げ さつまいもの真だくさんみそ汁	牛乳 とりもも肉 みそ 油あげ あおのり 煮干	ごはん かたくり粉 さつまいも 油	たまねぎ にんじん キャベツ 大根 小松菜 しめじだけ
20	月	麦ごはん マーボー大根 もやしのナムル	牛乳 とりひき肉 厚あげ 赤みそ	麦ごはん かたくり粉 ごま油 さとう ごま	大根 たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ もやし しょうが にんにく
21	火	コッペパン ホワイトシチュー ほうれん草のサラダ	牛乳 とりもも肉 調製豆乳	コッペパン じゃがいも 油 さとう 豆乳のバター 小麦粉	にんじん たまねぎ グリーンピース ほうれん草 キャベツ とうもろこし
22	水	ごはん イワシフライ キャベツソテー うすくず汁	牛乳 とりもも肉 豆腐 いわし 煮干	ごはん かたくり粉 油	キャベツ 白菜 にんじん 干しいたけ しょうが
23	木	勤労感謝の日			
24	金	ごはん 切干大根とじゃがいもの煮物 ごま酢和え	牛乳 ぶた肉 煮干	ごはん じゃがいも 油 さとう ごま	切干大根 にんじん キャベツ もやし 小松菜 こんにやく
27	月	振替休業日			
28	火	きなこあげパン 肉団子のコンソメ煮	牛乳 きなこ 肉団子	コッペパン 油 さとう じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ しめじだけ グリーンピース
29	水	ごはん うずら卵入りのおでん ごま和え	牛乳 とりもも肉 煮干 ちくわ さつま揚げ がんもどき うずら卵	ごはん じゃがいも さとう ごま	大根 にんじん キャベツ 小松菜 こんにやく
30	木	黒糖パン かぼちゃの豆乳スープ ぶた肉とキャベツのマスタードいため	牛乳 ぶた肉 ベーコン 調製豆乳	黒糖パン 油	キャベツ たまねぎ もやし パセリ にんじん とうもろこし かぼちゃ

*献立は変更になることがあります。 *下線は食器をティッシュでふく日です。 *は綾部産の食材です。(ごはんは毎回綾部産を使用しています。)