



11月のこんだて①

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー(食塩)	
				小	中高
1	水	麦ごはん	こめ むぎ ぎゆうにゆう	682 (1.8)	779 (2.1)
		牛にゆう			
		ぶた肉のしょうが焼き	ぶたにく しょうが みりん 酒 しょうゆ		
		大学芋	さつまいも 油 さとう しょうゆ ごま		
		ためき汁	こんにやく だいこん にんじん 青ねぎ しょうが みそ 赤みそ だしじる		
2	木	【おはなしきゅうしょく】 【エコこんだて】		642 (1.8)	731 (2.1)
		麦ごはん	こめ むぎ ぎゆうにゆう		
		さばの南部焼き	さば みりん しょうゆ ごま 油		
		切りほし大根のあっさり煮	きりほしだいこん しいたけ にんじん さとう しょうゆ だしじる		
		大根の丸ごとみそ汁	だいこん だいこん葉 油あげ みそ 赤みそ だしじる		
6	月	ごはん	こめ ぎゆうにゆう	577 (1.9)	691 (2.2)
		牛にゆう			
		食物せんいたっぷりハンバーグ	ぶたミンチ おから きりほしだいこん たまねぎ たまご パンこ スキムミルク しお 青ねぎ えの きたけ しょうゆ みりん だしじる かたくりこ		
		キャベツのゆかりあえ	キャベツ ゆかり しょうゆ		
		あげと白菜のみそ汁	はくさい 油あげ にんじん みそ 赤みそ だしじる		
7	火	ココアパン	コッペパン 油 ココア さとう ぎゆうにゆう	671 (2.1)	724 (2.5)
		牛にゆう			
		マカロニのボロネーゼソースあえ	マカロニ ぶたミンチ たまねぎ にんじん ピーマン トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン しょうゆ しお こしょう こなチーズ オリーブ油		
		ポトフスープ	とりにく たまねぎ だいこん にんじん しょうゆ しお とりガラスープ		
8	水	麦ごはん	こめ むぎ ぎゆうにゆう	645 (1.9)	748 (2.3)
		牛にゆう			
		開きいわしのごましょうゆかけ	いわし かたくりこ 油 しょうゆ みりん さとう しょうが ごま		
		にんじんしりしり	にんじん たまご みりん 酒 しょうゆ ごま油		
		みそけんちん汁	とうふ だいこん ごぼう にんじん 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる ごま油		
9	木	麦ごはん	こめ むぎ ぎゆうにゆう	670 (2.3)	668 (3.0)
		牛にゆう			
		和風カレーどんぶり	ぶたにく しょうが 油 油あげ たまねぎ 青ねぎ こんぶ しいたけ しょうゆ みりん しお カレーこ だしじる かたくりこ		
		じゃがいもとわかめのみそ汁	じゃがいも にんじん わかめ たまねぎ みそ 赤みそ だしじる		

* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。





11月のこんだて②

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー(食塩)	
				小	中高
10	金	ごはん 牛にゆう	こめ ぎゆうにゆう	649 (1.6)	770 (1.9)
		ホキの香草パン粉焼き	ホキ しお こしょう こむぎこ たまご パセリ パンこ オリーブ油		
		おさつサラダ	さつまいも キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しお こしょう マヨネーズ		
		はるさめのたまごスープ	はるさめ こまつな にんじん しょうが たまご しょうゆ しお こしょう とりガラスープ ごま油 かたくりこ		
13	月	ごはん 牛にゆう	こめ ぎゆうにゆう	707 (2.2)	849 (2.9)
		大根とぶた肉のべっこう煮	ぶたにく しょうが あつあげ にんじん だいこん さとう みりん 酒 しょうゆ 油		
		金時豆の甘煮	きんときまめ さとう しお しょうゆ		
		とうふと白菜のみそ汁	とうふ はくさい しめじ みそ 赤みそ だしじる		
14	火	全粒粉パン 牛にゆう	ぜんりゆうふんパン ぎゆうにゆう	635 (2.6)	668 (2.9)
		五目野菜炒め	はるさめ とりにく しょうが にんにく 酒 にんじん たまねぎ こまつな もやし きくらげ しょうゆ オイスターソース しお こしょう ごま油 油		
		わかめスープ	とうふ わかめ はくさい にんじん しょうが しょうゆ しお 酒 だしじる		
		みかん	みかん		
15	水	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゆうにゆう	611 (1.7)	651 (4.2)
		とり肉の香味焼き	とりにく しょうが ごま 青ねぎ しょうゆ		
		白菜とにんじんのいそかあえ	はくさい にんじん しょうゆ さとう のり		
		とうふと小松菜のすまし汁	とうふ おつゆふ こまつな しょうゆ だしじる		
16	木	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゆうにゆう	624 (2.3)	710 (2.6)
		さばのしょうが煮	さば しょうが さとう みりん 酒 しょうゆ		
		小松菜のごまいため	こまつな キャベツ ちくわ しょうゆ ごま ごま油		
		ふともやしのみそ汁	もやし おつゆふ にんじん みそ 赤みそ だしじる		
17	金	牛そぼろとごぼうの炒めごはん 牛にゆう	こめ むぎ ごま油 牛ミンチ にんじん ごぼう たまねぎ にんにく 酒 しょうゆ みりん さとう しお 油 ぎゆうにゆう	644 (2.6)	775 (3.1)
		大根とあげのもの	だいこん 油あげ みりん さとう しょうゆ だしじる		
		とうふと玉ねぎのみそ汁	とうふ たまねぎ 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる		
20	月	ごはん 牛にゆう	こめ ぎゆうにゆう	609 (1.8)	716 (2.2)
		揚げ出しとうふ	とうふ かたくりこ 油 しょうが しめじ 青ねぎ しょうゆ みりん だしじる		
		だしがらの手作りふりかけ	だしがら 花かつお ひじき しょうゆ みりん 酒 オイスターソース ごま		
		ぶた汁	ぶたにく じゃがいも ごぼう こんにゃく にんじん 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる		

* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。



11月のこんだて③

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー(食塩)	
				小	中高
21	火	【おはなしきゅうしょく】 黒糖パン ヨーグルトドリンク	こくとうパン ヨーグルトドリンク 	752 (2.2)	828 (2.5)
		かぶのクリーム煮	とりにく かぶ かぶのは たまねぎ にんじん パセリ 油 バター こむぎこ ぎゅうにゅう こなチーズ しお こしょう		
		ほうれんそうとツナのスパゲティサラダ	スパゲティ ツナかん ほうれんそう キャベツ しお こしょう マヨネーズ		
22	水	麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう	663 (2.6)	795 (3.2)
		木の葉どんぶり	かまぼこ しいたけ たまねぎ 油あげ たまご 青ねぎ しょうゆ みりん さとう だしじる かたくりこ		
		小松菜とキャベツのソテー	こまつな キャベツ にんじん 油 しょうゆ ごま		
		じゃがいもとわかめのみそ汁	じゃがいも わかめ たまねぎ にんじん みそ 赤みそ だしじる		
24	金	【和食の日】 ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう	544 (1.9)	651 (2.2)
		千草焼き	たまご とりミンチ にんじん 青ねぎ きくらげ 油 さとう しお しょうゆ だしじる		
		白菜としめじのおかかあえ	はくさい しめじ しょうゆ さとう 花かつお		
		すまし汁	とうふ かまぼこ みずな しょうゆ だしじる		
27	月	ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう	641 (1.7)	768 (2.0)
		野菜とひじきのかきあげ	ちくわ ごぼう ひじき たまねぎ にんじん こむぎこ かたくりこ しお たまご 油		
		キャベツのお好みソテー	ぶたにく キャベツ ソース しょうが 青のり 油		
		肉だんごの野菜スープ	とりミンチ 青ねぎ しょうが 塩 こむぎこ はくさい にんじん だいこん しょうゆ 酒 だしじる		
28	火	ミルクパン 牛にゅう	ミルクパン ぎゅうにゅう	670 (2.7)	714 (3.1)
		ポークビーンズ	だいたく ぶたにく にんじん たまねぎ じゃがいも パセリ トマト トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ しお こしょう さとう 油		
		野菜スープ	とりにく だいこん たまねぎ にんじん さんどまめ しお こしょう しょうゆ とりガラスープ		
		りんご	りんご		
29	水	麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう	535 (1.4)	634 (1.6)
		なんか揚げ	しろみざかなすりみ こむぎこ たまねぎ にんじん とうもろこし みそ さとう しょうが 油		
		ゆず大根	だいこん ゆず こんぶ す さとう しお		
		かきたま汁	こまつな たまねぎ きくらげ たまご しょうゆ みりん だしじる		
30	木	【京都のおとなりさん しがを知らう】～びわ湖の魚～ 麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう	613 (1.4)	719 (1.7)
		びわますのもみじ焼き	びわます 酒 にんじん みそ マヨネーズ		
		はるさめのあまずあえ 	はるさめ きくらげ にんじん キャベツ す さとう しお ごま油 ごま		
		沢煮わん	ぶたにく ごぼう にんじん えのきだけ みつば しょうゆ こしょう だしじる		

* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。