



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
4	火	ごはん	牛にゅう	576 (1.8)	684 (2.3)
		回鍋肉(ホイコーロー)	こめ ギゆうにゅう ぶたにく さけ しお こしょう たまご ごま油 キャベツ にんじん にんにく しょうが 油 しょうゆ トウバンジャン 赤みそ さとう かたくりこ		
		わかめスープ	わかめ とうふ はくさい にんじん しょうが しょうゆ しお さけ だしじる		
		かき	かき		
5	水	麦ごはん	牛にゅう	647 (1.9)	756 (2.3)
		いわしのいそべフライ	こめ むぎ ギゆうにゅう いわし しお こしょう 酒 こむぎこ たまご パンこ あおのり 油		
		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 えのきだけ 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる ごま油		
6	木	【おはし名人スプーン名人】		643 (2.1)	754 (2.3)
		麦ごはん	牛にゅう		
		あげだし豆腐	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 かたくりこ		
		キャベツのドレッシングサラダ	キャベツ にんじん ハム オリーブ油 す しお こしょう さとう		
7	金	ごはん	牛にゅう	605 (1.8)	715 (2.0)
		ホキの香草パンこ焼き	こめ ギゆうにゅう ホキ しお こしょう こむぎこ たまご パンこ パセリ オリーブ油		
		じゃがいものさっぱりサラダ	じゃがいも にんじん たまねぎ きゅうり 油 す レモン さとう カレーこ しお こしょう		
		はるさめのたまごスープ	はるさめ ほうれんそう にんじん きくらげ 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		
10	月	【京都のふるさとこんだて】		605 (3.0)	714 (3.4)
		秋の香りごはん	牛にゅう		
		茶わんむし	こめ 油あげ さつまいも にんじん まいたけ しめじ 酒 みりん しょうゆ ゆず 油 ギゆうにゅう たまご だしじる しょうゆ しお むきえび 酒 しめじ かまぼこ みつば		
		水菜のハリハリ煮	みずな やきどうふ ぶたにく しょうゆ さとう		
11	火	さわにわん	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	722 (2.9)	785 (3.1)
		コッペパン	コッペパン		
		ヨーグルトドリンク	ヨーグルトドリンク		
		チキン南ばん 手作りタルタルソース	とりにく かたくりこ こむぎこ 油 さとう す しょうゆ たまご キャベツ たまねぎ しお こしょう マヨネーズ パセリ		
		ポテトスープ	じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん しょうゆ しお こしょう だしじる		

* 物資納品の都合や、気候の変化等により、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
12	水	麦ごはん	牛にゆう	646 (2.1)	779 (2.5)
		ポークカレー	こめ むぎ ぎゅうにゆう ぶたにく にんにく しょうが じゃがいも たまねぎ にんじん 油 バター こむぎこ スキムミルク カ レーこ オールスパイス りんご ウスターソース しょうゆ 赤ワイン しお こしょう とりがらすूप		
		福じんづけ	ふくじんづけ		
		キャベツとコーンの レモンサラダ	キャベツ ブロッコリー ブロッコリーのしん とうもろ こし レモン す 油 さとう しお こしょう		
13	木	麦ごはん	牛にゆう	726 (2.1)	728 (2.2)
		さけのもみじ焼き	さけ 酒 にんじん 青ねぎ みそ マヨネーズ		
		はるさめのあまずあえ	はるさめ にんじん キャベツ す さとう しお ごま 油 ごま		
		たまねぎとわかめのみそ汁	わかめ あつあげ たまねぎ みそ 赤みそ だし る		
14	金	ごはん	牛にゆう	638 (2.5)	729 (2.7)
		さばのしょうがに	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 ハム しょうゆ ごま ごま油		
		もやしと人参のみそ汁	もやし おつゆふ にんじん 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる		
		大徳寺校地 スポーツ大会給食お休み			
17	月	ごはん	牛にゆう	648 (2.9)	780 (3.4)
		木の葉どんぶり	こめ ぎゅうにゆう かまぼこ しいたけ たまねぎ 油あげ さとう しょ うゆ たまご 青ねぎ みりん だしじる かたくりこ のり		
		小松菜とキャベツのソテー	こまつな キャベツ ぶたにく しょうゆ 油		
		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 みそ 赤みそ だし じる		
18	火	【おはなしきゅうしょく】 ぜんりゅうふん	牛にゆう	654 (2.2)	704 (2.6)
		パン	ぜんりゅうふんパン ぎゅうにゆう 		
		かぶのクリームに	とりにく かぶ たまねぎ にんじん パセリ 油 バ ター こむぎこ ぎゅうにゆう こなチーズ しお こ しょう		
		ツナとほうれん草のドレッシング サラダ	ツナかん キャベツ ほうれんそう 油 す しお さ とう こしょう	626 (2.5)	704 (2.9)
		わかめごはん(小)	牛にゆう		
		和風カレーうどん	うどん ぶたにく たまねぎ にんじん ねぎ みりん しょうゆ カレーこ にぼし だしじる かたくりこ		
19	水	白菜の信田あえ	はくさい 油あげ しょうゆ さとう みずな ごま		

* 物資納品の都合や、気候の変化等により、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
20	木	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゆうにゆう	579 (1.6)	685 (1.8)
		手作りさつま揚げ	たらのすりみ こむぎこ たまねぎ にんじん とうもろこし きくらげ 油		
		白菜とほうれん草のいそかあえ	はくさい ほうれんそう しょうゆ さとう のり		
		あげとキャベツのみそ汁	油あげ おつゆふ キャベツ にんじん みそ 赤みそ だしじる		
21	金	ごはん 牛にゆう	こめ ぎゆうにゆう	579 (1.9)	683 (2.1)
		ちぐさ焼き	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		
		千切り大根と大豆のもの	だいず さとう しょうゆ きりぼしだいこん しいたけ にんじん だしじる		
		すましじる	とうふ かまぼこ みずな しょうゆ だしじる		
25	火	揚げたてカレーパン 牛にゆう	バーガーパン 油 とりミンチ しょうが にんにく たまねぎ にんじん バター こむぎこ カレーこ トマト ケチャップ ウスターソース しお パン粉 ぎゆうにゆう	653 (2.4)	727 (2.6)
		水菜とキャベツのレモンドレッシングサラダ	キャベツ みずな ピーマン す さとう しお こしょう レモン オリーブ油		
		ポトフスープ	とりにく たまねぎ だいこん さんどもめ にんじん しょうゆ しお		
26	水	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゆうにゆう	573 (1.8)	689 (2.5)
		おから入り和風ハンバーグ	とりミンチ おから たまねぎ ひじき たまご パンこ スキムミルク しょうゆ しお たまねぎ えのき だけ にんじん しょうが さとう す かたくりこ		
		だしがらの手作りふりかけ	だしがら ちりめんじゃこ しょうゆ みりん 酒 オイスターソース ごま		
		けんちん汁	とうふ だいこん ごぼう にんじん こんにゃく 青ねぎ しょうゆ みりん だしじる ごま油		
27	木	【おはなしきゆうしょく】		709 (2.1)	851 (2.6)
		麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゆうにゆう 		
		大根と豚肉のべっこう煮	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		
28	金	【京都のふるさとこんだて】		542 (1.4)	657 (1.6)
		ごはん 牛にゆう	こめ ぎゆうにゆう 		
		とり肉のこうみ焼き	とりにく しょうが ごま あおねぎ しょうゆ		
		ゆず大根	だいこん ゆず こんぶ す さとう しお		
		吉野汁	こいも だいこん こんにゃく にんじん 青ねぎ しょうゆ だしじる かたくりこ		

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