

# 11月 きゅうしょくこんだてひょう

※エッグケアとはキューピー(株)の卵を使用していないマヨネーズの商品名です。

日 (曜)	こんだて	エネルギー たんぱく質	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
			体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
4 (火)	ジャムサンド	686 kcal 24.7g		パン いちごジャム		
	牛乳		牛乳			
	クリーム煮		とりにく 牛乳 スキムミルク	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん パセリ	しお こしょう
	はくさいのツナ炒め		ツナ	あぶら ごま	はくさい もやし	うすくちしょうゆ しお
小中連携給食	きのこの炊き込みごはん	554 kcal 23.9g	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	ごぼう にんじん まいたけ	しょうゆ さけ みりん しお
	牛乳		牛乳			
	きびなごの南蛮漬け		きびなご	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう		しょうゆ みりん す
	みそ汁 (きゃべつ)		とうふ わかめ		キャベツ ねぎ	みそ
6 (木)	チキンカレー	665 kcal 21.1g	とりにく スキムミルク こなチーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ	しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン
	牛乳		牛乳			
	フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト		みかん缶	
7 (金)	わかめごはん	622 kcal 19.8g	たきこみわかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	さつまいもの天ぷら			さつまいも こむぎこ あぶら		しお
	野菜のオイスター炒め			あぶら	にんにく にんじん もやし ピーマン	しょうゆ こしょう
	みそ汁 (はくさい)		とうふ あぶらあげ		はくさい ねぎ	みそ
10 (月)	ごはん	565 kcal 19.0g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	カレーうどん		ぎゅうにく	うどん さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ ねぎ	しお しょうゆ カレーこ みりん さけ
	豚もやし炒め		ぶたにく	あぶら	もやし にら	しお こしょう しょうゆ
万博献立 : フランス	コッペパン	596 kcal 25.2g		パン		
	牛乳		牛乳			
	エスカベージュ		ホキ	こむぎこ あぶら オリーブオイル さとう	たまねぎ にんじん パセリ	しろワイン しお こしょう す
	米粉マカロニスープ		ベーコン	こめこマカロニ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	しお こしょう
12 (水)	手巻きずし	608 kcal 23.6g	ちくわ チーズ ツナ のり	こめ さとう	きゅうり	す しお エッグケア
	牛乳		牛乳			
	はくさいのゆかりあえ		しらすぼし		はくさい	ゆかり
	あおさのみそ汁		とうふ あおさ			みそ
13 (木)	ハッシュドポーク	665 kcal 21.4g	ぶたにく	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん セロリー りんご マッシュルーム	ケチャップ トマトペースト ウスターソース あかワイン しお こしょう
	牛乳		牛乳			
	大根サラダ		ハム	さとう あぶら	だいこん キャベツ	す しお こしょう
小中連携献立	ごはん	666 kcal 26.3g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	かしわのこはくあげ		とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが	しょうゆ
	キムチ鍋		ぶたにく とうふ	ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさいキムチ はくさい ねぶかねぎ	トウバンジャン さけ みそ しお
17 (月)	ごはん	635 kcal 24.8g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	九条ねぎのマヨみそ焼き		とりにく	あぶら	ねぎ しめじ	しお こしょう エッグケア さけ しろみそ
	もやしのカレーあじ			あぶら さとう	もやし	カレーこ す しお こしょう
	すまし汁 (茎わかめ入り)		とうふ くきわかめ		えのきだけ	うすくちしょうゆ しお
小中連携献立	全粒粉パン	675 kcal 26.6g		せんりゅうふんパン		
	牛乳		牛乳			
	かしわのケチャップ煮		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが	しょうゆ ケチャップ ウスターソース
	野菜いっぱいスープ		ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう
	フルーツいっぱいゼリー			さとう	もも缶 パイン缶 ぶどう缶 アガー	

日 (曜)	こんだて	エネルギー たんぱく質	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
			体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
19 (水)	わかめごはん	604 kcal 20.4g	たきこみわかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	肉じゃが		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん こんにゃく グリルピース	しょうゆ
	キャベツのおかか和え		はなかつお		キャベツ	うすくちしょうゆ
新嘗祭 20 (木)	ねぶかめし	575 kcal 25.1g	あぶらあげ	こめ	ねぎ	うすくちしょうゆ みりん さけ
	牛乳		牛乳			
	鶏肉のしょうが焼き		とりにく	さとう かたくりこ	しょうが	しょうゆ さけ みりん
	三色野菜炒め			ごまあぶら ごま	もやし にんじん にら	しょうゆ しお
	むらくも汁		たまご わかめ		ねぎ	うすくちしょうゆ しお さけ
和食の日 21 (金)	ごはん	596 kcal 24.7g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	煮魚(さば)		さば	さとう	しょうが	みりん さけ しょうゆ
	千草あえ			ごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ
	すまし汁(昆布鰹だし)		とうふ		ねぎ	うすくちしょうゆ しお
25 (火)	黒糖パン	684 kcal 25.6g		こくとうパン		
	牛乳		牛乳			
	みそ風味シチュー		ぶたにく 牛乳 スキムミルク	あぶら ジャガイモ バター こむぎこ	たまねぎ にんじん グリルピース	しお こしょう みそ
	野菜炒め			あぶら	キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ
26 (水)	玄米入りごはん	628 kcal 23.5g		こめ げんまい		
	牛乳		牛乳			
	麻婆大根		ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん にら ゆでたけのこ ほししいたけ	しょうゆ さけ みそ トウバソツヤソ
	大豆とじゃこのあげ煮		だいす こんぶ たつくり	かたくりこ あぶら さとう ごま		しょうゆ
27 (木)	ピピンバ	578 kcal 20.5g	ぎゅうにく ぶたにく	こめ ごまあぶら さとう ごま	にんにく ねぎ ほうれんそう もやし だいこん にんじん	しょうゆ みりん す
	牛乳		牛乳			
	わかめスープ		わかめ		コーン ねぎ しょうが	しお うすくちしょうゆ
	温州みかん				みかん	
28 (金)	ごはん	681 kcal 27.2g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	チキンカツ		とりにく	こむぎこ パンこ あぶら さとう		しお こしょう ケチャップ ウスターソース
	ひじきのいため煮		ひじき あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん	しょうゆ
	みそ汁(キャベツ、にんじん)		わかめ		キャベツ たまねぎ にんじん	みそ

### 【産地情報】

米京都 麦福井 牛乳京都 卵京都 豆類(だいず)北海道(ひよこ豆)アメリカ

肉(牛肉)北海道・青森(豚肉)愛知・鹿児島・宮崎(鶏肉)兵庫・宮崎(ベーコン)愛媛・九州

魚(さば)京都(ホキ)ニュージーランド(きびなご)長崎(煮干し)九州

果物(みかん)和歌山

野菜(じゃがいも)北海道(にんじん)北海道(たまねぎ)北海道(しょうが)高知(セロリ)長野(パセリ)長野

(にんにく)青森(にら)高知(キャベツ)長野(さつまいも)茨城

(ねぎ)京都(たけのこ水煮)京都(もやし)岐阜(白ねぎ)滋賀

(切干大根)宮崎(白菜キムチ)滋賀・長野

きのこ(干ししいたけ)九州(まいしたけ)広島

海藻(カットわかめ)三陸(ひじき)長崎(のり)香川・岡山