

11月のこんだて

1日・15日(木)

中華風ローストチキン
わかめの春雨サラダ
おまめのスープ
411kcal

牛乳
お菓子



2日・16日(金)

鮭の松前煮
さつまいものごまあえ
豆腐のみそ汁
429kcal

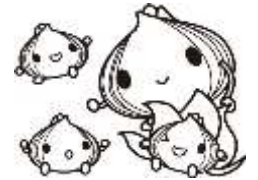
お茶
芋ようかん(2日)
焼きいも(16日)



5日・19日(月)

豚のさっぱり焼き
キャベツのきのこあえ
ひじきの春雨スープ
408kcal

牛乳
お菓子



6日・20日(火)

いわしの竜田揚げ
五目わかめ
鶏汁
411kcal

牛乳
りんごのパウンドケーキ(6日)
スイートポテト(20日)



7日・21日(水)

鶏肉のバーベキュー
ソース煮込み
ブロッコリーサラダ
さつまいものチャウダー
475kcal

牛乳
お菓子



8日・22日(木)

きのこのカレー
フルーツヨーグルト
533kcal

牛乳
お菓子



9日(金)

おでん
きゅうりのゆかりあえ
麩のすまし汁
326kcal

牛乳
豆腐のお好み焼き



12日・26日(月)

さばのおろし煮
れんこんのきんぴら
小松菜のすまし汁
463kcal

牛乳
お菓子



13日・27日(火)

かぼちゃのグラタン
コーンサラダ
もやしのスープ
532kcal

お茶
黒糖鬼まんじゅう(13日)
さつまいものオレンジ煮(27日)



14日(水)

高野豆腐の酢豚
ツナポテトサラダ
にらのみそ汁
418kcal

牛乳
お菓子



28日(水)

ちゃんこ鍋
さんまのみりん焼き
フルーツ
526kcal

牛乳
お菓子



29日(木)

さわらのタンドリー風
さつまいものそぼろあん
大根のみそ汁
478kcal

牛乳
お菓子



30日(金)

完全給食
小松菜飯
栗コロッケ
パリパリサラダ
チンゲン菜スープ
フルーツ
594kcal
お茶・ゼリー



※16日(金)は、焼きいも大会の焼きたての芋をおやつに食べます。

※28日(水)には、ちゃんこ鍋を食べ、翌日の相撲大会にむけ、力をつけます。

※30日(金)は完全給食です。白飯はいりません。

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (木)	白飯 ・ 中華風ローストチキン わかめの春雨サラダ おまめのスープ	米、じゃがいも はるさめ、砂糖 ごま油	鶏肉、だいず ハム、ごま わかめ	たまねぎ、もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (金)	白飯 ・ 鮭の松前煮 さつまいものごまあえ 豆腐のみそ汁	さつまいも 米、砂糖	さけ、木綿豆腐 みそ、油揚げ するめ、こんぶ ごま、わかめ	ねぎ しょうが	お茶 芋ようかん (2日) 焼きいも (16日)
5 ・ 19 (月)	白飯 ・ 豚のさっぱり焼き キャベツのきのこあえ ひじきの春雨スープ	米、はるさめ 油、砂糖 ごま油	豚肉、ハム かつお節 ひじき	たまねぎ、キャベツ たけのこ、しめじ にんじん、ねぎ しょうが、にんにく えのきたけ	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (火)	白飯 ・ いわしの竜田揚げ 五目わかめ 鶏汁	米、板こんにゃく さといも、油 片栗粉、ごま油 砂糖	いわし、鶏肉 ちくわ、みそ 油揚げ、わかめ ごま	だいこん、キャベツ にんじん、ピーマン しょうが、にんにく ごぼう、ねぎ	牛乳 りんごのパウンド ケーキ(6日) スイートポテト (20日)
7 ・ 21 (水)	白飯 ・ 鶏肉のバーベキュー ソース煮込み ブロッコリーサラダ さつまいものチャウダー	米、さつまいも 小麦粉、油 マヨネーズ 砂糖、オリーブ油	鶏肉、豆乳 魚肉ソーセージ ベーコン	たまねぎ、にんじん クリームコーン缶 しめじ、にんにく しょうが、パセリ ブロッコリー	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (木)	白飯 ・ きのこのカレー フルーツヨーグルト	じゃがいも 米、砂糖、油	ヨーグルト 牛肉、豆乳	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイン缶、まいたけ しめじ、もも缶 にんにく、しょうが えのきたけ グリーンピース	牛乳 お菓子
9 (金)	白飯、 おでん きゅうりのゆかりあえ 麩のすまし汁	米、ふ 板こんにゃく	うすら卵 厚揚げ、平天 ちくわ	だいこん、みつば きゅうり にんじん えのきたけ	牛乳 豆腐のお好み焼き
12 ・ 26 (月)	白飯 ・ さばのおろし煮 れんこんのきんぴら 小松菜のすまし汁	米、砂糖 油、ごま油	さば、豚肉 絹ごし豆腐	だいこん、ごぼう いんげん、こまつな れんこん、えのきたけ にんじん、ピーマン しょうが	牛乳 お菓子
13 ・ 27 (火)	白飯 ・ かぼちゃのグラタン コーンサラダ もやしのスープ	米、マカロニ 油、小麦粉 パン粉	豆乳、豚ひき肉 とろけるチーズ ハム、粉チーズ	かぼちゃ、たまねぎ もやし、きゅうり ほうれんそう キャベツ、コーン にんじん	お茶 黒糖鬼まんじゅう (13日) さつまいもの オレンジ煮 (27日)
14 (水)	白飯 高野豆腐の酢豚 ツナポテトサラダ にらのみそ汁	米、じゃがいも マヨネーズ 片栗粉、油 砂糖	木綿豆腐 ツナ油漬缶 みそ、油揚げ 高野豆腐 かつお節	たまねぎ、にんじん きゅうり、たけのこ えのきたけ、しめじ ピーマン、にら しょうが	牛乳 お菓子
28 (水)	白飯 ちゃんこ鍋 さんまのみりん焼き フルーツ	米、片栗粉	さんま 木綿豆腐 鶏ひき肉 油揚げ、ごま	バナナ、だいこん はくさい、こまつな しめじ、えのきたけ ごぼう、にんじん ねぎ、しょうが	牛乳 お菓子
29 (木)	白飯 さわらのタンドリイ風 さつまいものそぼろあん 大根のみそ汁	米、さつまいも マヨネーズ 砂糖、油 片栗粉	さわら、合びき肉 みそ、油揚げ わかめ	だいこん かぼちゃ にんじん にんにく	牛乳 お菓子
30 (金)	完全給食 小松菜飯 栗コロッケ パリパリサラダ チンゲン菜スープ フルーツ	じゃがいも 米、油、パン粉 小麦粉、砂糖 ごま油	豚ひき肉、卵 合びき肉 油揚げ、くり	キャベツ、たまねぎ こまつな、みかん缶 パイン缶、にんじん きゅうり チンゲンサイ しょうが	お茶 ゼリー