

11月 こんたてひょう

日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるものになる (赤の食品)	体の調子を整えるものになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
1 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	ぶなしめじ ねぎ ほうれんそう	
	あじメンチ	あじ	たまねぎ キャベツ	油 パン粉
	やさいのみぞれに	とり肉 あぶらあげ	にんじん ごぼう れんこん しいたけ だいこん	さとう 油
2 (木)	あんかけラーメン	ぶた肉 ほたて	はくさい にんじん チンゲンサイ たけのこ しいたけ	ラーメン ごま油 でんぷん
	あおのりポテト	あおさ		じゃがいも 油
	ももゼリー		もも	水あめ さとう
6 (月)	しょくパン			食パン
	あさりのチャウダー	あさり ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン えだまめ	じゃがいも バター 小麦粉
	チキンピカタ	とり肉		パン粉 さとう 油
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん コーン	油 さとう
7 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	せんべいじる	とり肉	はくさい にんじん ごぼう ぶなしめじ しいたけ ねぎ	せんべい
	そばろいりたまごやき	鶏卵 ぶた肉 大豆		さとう
	キャベツのいためもの		キャベツ にんじん 切干大根	ごま 油
8 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	はるさめスープ	ぶた肉	にんじん しいたけ えのきたけ はくさい しょうが	はるさめ ごま油
	チーズダッカルビ	とり肉 チーズ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にら	ごま油
	エンリッチミニトマト		エンリッチミニトマト	
9 (木)	やきそばふうパスタ	ぶた肉 あおさ かつおぶし	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	スパゲッティ 油
	ブロッコリーのカレーあえ	ツナ	ブロッコリー	さとう ごま
	フルーツサラダヨーグルト	ヨーグルト	みかん パイン ぶどう もも	さとう
10 (金)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	こまつな にんじん ねぎ	じゃがいも
	さばのてりやき	さば		さとう 水あめ
	もやしのごまあえ	みそ	もやし コーン	ごま さとう
13 (月)	コッペパン			コッペパン
	きりぼしだいこんスープ	ぶた肉	切干大根 にんじん しいたけ パセリ しょうが にんにく	じゃがいも オリーブ油
	ベストサンド	ソーセージ チーズ		油 パン粉
	マカロニサラダ	とり肉	にんじん たまねぎ きゅうり	マカロニ
14 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	とりみぞれじる	とり肉	はくさい にんじん ねぎ ごぼう しいたけ だいこん	
	ぶりのゆずみそやき	ぶり みそ	ゆず果汁	さとう
	じゃがいものわふういため	かつおぶし		じゃがいも バター
15 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	にらたまスープ	鶏卵 とうふ	にら はくさい たまねぎ にんじん	ごま油 でんぷん
	シューマイ(2こ)	ぶた肉	たまねぎ	小麦粉 パン粉
	ホイコーロー	ぶた肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ	油 さとう

11月 こんたてひょう

日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるものになる (赤の食品)	体の調子を整えるものになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
16 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	ほたてのすましじる	ほたて	にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも
	とうふハンバーグ	とうふ とり肉 おから	たまねぎ にんじん	さとう でんぶん 油
	きんぴらごぼう		ごぼう にんじん	つきこんにやく 油 さとう ごま油 ごま
17 (金)	ナポリタン	ベーコン	トマト にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	スパゲッティ 油 さとう
	ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう キャベツ きゅうり コーン	
	りんご		りんご	
	ハッピーチーズ	チーズ		
20 (月)	ぶたすきどん	脱脂粉乳 ぶた肉	切干大根 たまねぎ	こめ しらたき さとう ごま 油
	キャベツのみそしる	あぶらあげ みそ	キャベツ えのきたけ	
	にんじんサラダ		にんじん えだまめ しょうが にんにく	ごま さとう
21 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	まろやかとんじる	ぶた肉 とうふ チーズ みそ 牛乳 白花豆 いんげん豆	ねぎ ごぼう にんじん	つきこんにやく じゃがいも 油
	ほっけのてりやき	ほっけ		さとう 水あめ
	あおなごまあえ	ひじき	こまつな えのきたけ にんじん	さとう ごま
22 (水)	コッペパン			コッペパン
	おおむぎのスープ	大豆 鶏卵	たまねぎ にんじん しょうが パセリ	おおむぎ じゃがいも 油
	マカロニグラタン	ぶた肉 チーズ 牛乳	にんにく たまねぎ トマト	マカロニ 小麦粉 油 さとう
	バナナ		バナナ	
24 (金)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	じゃがもちだんごスープ	とり肉	ねぎ たまねぎ はくさい にんじん	じゃがいも でんぶん
	ぎょうざ(2こ)	ぶた肉	キャベツ たまねぎ にら	小麦粉
	とうふのちゅうかに	とうふ	にんじん チンゲンサイ にんにく	でんぶん 油
27 (月)	キーマカレー	ぶた肉 とり肉 大豆 牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン りんご トマト	ナン 油 小麦粉
	キャベツのサラダ	ツナ	キャベツ コーン	ごま
	ヨーグルト	ヨーグルト		
28 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	コーンスープ	鶏卵	たまねぎ にんじん きくらげ コーン	でんぶん ごま油
	しろはなまめコロッケ	白花豆		油 じゃがいも バター パン粉
	マーボーはるさめ	ぶた肉 大豆	ピーマン ねぎ にんじん にら しょうが にんにく	はるさめ さとう でんぶん ごま油 油
29 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ	だいこん こまつな ねぎ	
	まだらフライ	たら		油 パン粉 小麦粉
	はくさいのたまごとし	鶏卵 とり肉	はくさい にんじん たけのこ しいたけ	はるさめ 油 さとう
30 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	にくじゃが	ぶた肉 ちくわ	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも しらたき 油 さとう
	キャベツのしおこんぶあえ	ちりめんじゃこ こんぶ	キャベツ	ごま油
	みかん		みかん	