

11月 給食こんだてと主な使用食品

*アレルギーのある方は、食材の確認をおねがいします。

にち 日	ようび 曜日	こんだて	エネルギー	牛乳	からだ 体をつくる	からだのしょうじょ 体の調子を整える	エネルギーになる
4日	火	ごはん キャベツのみそ汁 カレー風味肉じゃが 餃子ロール	762	○	ぶたにく 豚肉	もやし。キャベツ、じゃがいも、 にんじん、たまねぎ、しらたき	こめ、こめ油 ^{あぶら} ぎょうざ 餃子ロール、ごま
5日	水	スタミナ丼 吉野汁	792	○	ぶたにくあつあ 豚肉、厚揚げ、ちくわ、 あぶらあ とうふ 油揚げ、豆腐	しいたけ、もやし、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう	こめ、こめ油 ^{あぶら} 、ごま油 ^{あぶら} ごま
6日	木	ごはん なめこ汁 具だくさん中華 炒め キャベツの塩昆布和え	685	○	とうふ ぶたにく 豆腐、豚肉、あさり、	なめこ、はくさい、たまねぎ、 にんじん、にんにくしょうが、キャベツ	こめ、こめ油 ^{あぶら} 、ごま油 ^{あぶら}
7日	金	生馬糞 ビーンズサラダ くだもの パナナ	833	○	ぶた 豚、プロセスチーズ	もやし、たまねぎ、にんじん、はくさい、ぶなしめじ しょうが、にんにく、だいず、さつまいも、パナナ	めん ^{あぶら} 麺、ごま油、 マヨネーズ
10日	月	にくみそ どん こうや とうふ 肉味噌丼 高野豆腐のかりかりサラダ	725	○	ぶたにくとりにく とうふ 豚肉、鶏肉、豆腐、 こうやとうふ 高野豆腐	ひじき、なが 長ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ もやし、にんじん、わかめ	こめ、こめ油 ^{あぶら} 、ごま油 ^{あぶら} 米、ごま油
11日	火	ごはん 油揚げのみそ汁 だいこん ぶたにく いた に 大根と豚肉の炒め煮	737	○	あぶらあ ぶたにく 油揚げ、豚肉、	たいこん、わかめ、にんじん、 こんにゃく、しょうが、いんげん	こめ、こめ油 ^{あぶら} 、ごま油 ^{あぶら}
12日	水	チャーハン あさりのすまし汁 焼きコロッケ	743	○	ぶたにく 豚肉、あさり	ミックスベジタブル、にんにく、だいこ ん、にんじん、じゃがいも、たまねぎ	こめ、こめ油 ^{あぶら} 、ごま油 ^{あぶら}
13日	木	ごはん 豆腐チゲ ヤンニョムチキン	859	○	ぶたにくとりにく とうふ 豚肉、鶏肉、豆腐	たまねぎ、しいたけ、にら	こめ、ごま油 ^{あぶら} 、 こめ油 ^{あぶら} 、ごま
14日	金	味噌 味噌けんちんうどん きなこポテト くだもの りんご	709	○	あぶらあ ぶたにく 油揚げ、豚肉	ごぼう、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ほうれん そう、えのきたけ、じゃがいも、りんご、 いちみつがらし 一味 唐辛子	うどん、こめ油 ^{あぶら}
17日	月	おやこどん きのこのみそ汁 キャベツのごま和え	740	○	とりにく あつあ たまごとうふ 鶏肉、厚揚げ、卵、豆腐	たまねぎ、しいたけ、しめじ、 キャベツ、にんじん	こめ、ごま
18日	火	ごはん かきたまスープ チンジャオロース	718	○	たまごぶたにく 卵、豚肉	ほうれんそう、にんじん、しいたけ、にんにく しょうが、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、もやし	こめ、こめ油 ^{あぶら}
19日	水	ジャンバラヤライス 大根スープ だいず 大豆コロッケ	711	○	ウィンナー ぶたにく ウィンナー、豚肉	たまねぎ、セロリ、あお 青ピーマン、エリンギ、 だいこん にんにく、大根、にんじん、コーン、わかめ、トマト	こめ、オリーブ油 ^{あぶら} 、 こめ油 ^{あぶら} 、コロッケ
20日	木	ごはん あさりのスープ とりにく こうみ こや 鶏肉の香味パン粉焼き ひじきサラダ	785	○	あさり とりにく あさり、鶏肉、	たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、 ひじき、きゅうり、だいず、コーン	こめ、こめ油 ^{あぶら} 、ごま油 ^{あぶら}
21日	金	スパゲッティミートソース セレクトメニュー ぎゅうにゅう やさい (牛乳・ジョア・野菜ジュース) 青のりポテ ト	727		ミートツプ	エリンギ、たまねぎ、にんじん、あお 青ピーマン、トマト だいず ビュレ、大豆、じゃがいも、あおのり	めん ^{あぶら} 麺、オリーブ油、 やさい 野菜ジュース、ジョア
25日	火	オレンジフレンチトースト 具だくさんポトフ ラーメンサラダ	796	○	とりにく 鶏肉、ハム、ウィンナー	たまねぎ、だいこん、じゃがいも、にんじん、 ブロッコリー、キャベツ、コーン、わかめ	しよく、めん ^{あぶら} 食パン、麺、オレンジジュ ース、ごま油、マヨネーズ、ごま
26日	水	コーンピラフ 豆腐のシチュー たらのアクアパッツア	804	○	とうふ とりにく とうにゅう 豆腐、鶏肉、豆乳、たら あさり	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、トマト、にんにく	こめ、バター、こめ油 ^{あぶら} オリーブ油 ^{あぶら}
27日	木	わかめごはん 豚汁 さんまの生姜焼き ソフール	835	○	ぶた とうふ 豚、豆腐、さんま、 ソフール	わかめ、こんにゃく、にんじん、だいこん、 たまねぎ、じゃがいも、しょうが、	こめ、こめ油 ^{あぶら}
28日	金	カレーライス ベビーチーズ ヨーグルトレーズン	768	○	とりにく 鶏肉、ベビーチーズ	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、 にんにく、しょうが、トマト缶	こめ、こめ油 ^{あぶら} 、カレールウ ヨーグルトレーズン
29日	土	ソーススパゲッティ 切り干し大根の パリパリサラダ 手作りスイートポテト	808	○	ぶた なま たまご 豚、生クリーム、卵	キャベツ、あお 青ピーマン、たまねぎ、にんじん、しい たけ、切り干し大根、きゅうり、コーン、 さつまいも	めん ^{あぶら} 麺、オリーブ油、 ごま油 ^{あぶら} 、バター、