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。

日	曜日	こんだて（牛乳は毎日つきます）	エネルギー	牛乳	体をつくる	体の調子を整える	エネルギーになる
2日	月	スタミナ焼き肉丼、豆腐とわかめの味噌汁、ブロッコリーのごま和え	788	○	豚肉、厚揚げ、豆腐	しいたけ、もやし、玉ねぎ、にら、にんにく、しょうが、わかめ、ながねぎ、ブロッコリー	米、麦、白ごま
4日	水	焼き豚チャーハン、太平燕、切り干し大根と大豆の煮物	724	○	焼き豚、豚肉、ちくわ、大豆水煮、油揚げ	たまねぎ、きくらげ、はくさい、しいたけ、にんじん、切り干し大根、ミックスベジタブル	米、麦、ごま油、はるさめ、こめ油
5日	木	ごはん、吉野汁、大根と豚肉の炒め煮、辛子和え	775	○	ちくわ、油揚げ、豆腐、豚肉、厚揚げ	にんじん、ほうれんそう、しいたけ、だいこん、しょうが、キャベツ、もやし、こんにゃく、からし	米、麦、米油
6日	金	あんかけ焼きそば、大根と海藻のサラダ、大学芋	778	○	豚肉、あさり	たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし、たけのこ、しいたけ、しょうが、だいこん、わかめ	中華めん、こめ油、オリーブ油、黒ごま
9日	月	中華丼、わかめスープ、ビーンズサラダ	745	○	豚肉、あさり、豆腐、大豆水煮、ビーンズミックス	はくさい、たまねぎ、たけのこ、青ピーマン、にんじん、しいたけ、しょうが、にんにく、わかめ、ながねぎ、きゅうり、コーン	米、麦、こめ油、ごま油、白ごま、マヨネーズ
10日	火	ごはん、沢煮椀、塩から揚げ、ほうれん草のごま和え	952	○	豚肉、鶏肉	にんじん、しいたけ、ごぼう、ながねぎ、にんにく、ほうれんそう、もやし	米、麦、黒ごま、こめ油
11日	水	コーンの炊き込みごはん、ほうれん草のすまし汁、肉じゃが	704	○	鶏肉、豚肉	コーン、ほうれんそう、だいこん、しいたけ、たまねぎ、にんじん、しらたき	米、麦、じゃがいも、こめ油
12日	木	ごはん、ちゃんこ汁、豚肉の野菜炒め、ひじきの和え物	713	○	豆腐、鶏肉、豚肉	キャベツ、にんじん、にら、もやし、たまねぎ、青ピーマン、にんにく、ぎじき、コーン、きゅうり	米、麦、こめ油、白ごま
13日	金	親子うどん、厚揚げのカリカリサラダ、リンゴ蒸しパン	757	○	卵、鶏肉、厚揚げ	ごぼう、にんじん、しいたけ、ほうれんそう、ながねぎ、きゅうり、もやし、りんご	うどん、こめ油、ごま油、蒸しパンミックス、バター
16日	月	麻婆豆腐丼、春雨サラダ、ミックスナムル	744	○	豆腐、豚肉	しいたけ、ながねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、こまつな、もやし、きゅうり	米、麦、こめ油、ごま油、白ごま、はるさめ、
17日	火	ごはん、味噌けんちん汁、さんまの蒲焼き、手づくり海苔佃煮、もやしのお浸し	801	○	豆腐、油揚げ、さんま、鰹節	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ながねぎ、しょうが、焼きのり、ひじき、もやし	米、麦、じゃがいも、こめ油
18日	水	わかめごはん、おでん、五目金平	728	○	がんもどき、うずらの卵、はんぺん、糸かまぼこ	だいこん、にんじん、ごぼう、きくらげ、青ピーマン、こんにゃく、たきこみわかめ	米、麦、ごま油
19日	木	ごはん、大根スープ、チャプチェ、中華サラダ	844	○	豚肉、ロースハム	だいこん、にんじん、コーン、わかめ、しいたけ、パプリカ、青ピーマン、にんにく、もやし、きゅうり	米、麦、はるさめ、ごま油、白ごま
20日	金	小松菜のクリームスパゲッティ、ほうれん草とコーンのサラダ、ベビーチーズ	808	○	ベーコン、豆乳、シュレッドチーズ、ロースハム、ベビーチーズ	たまねぎ、こまつな、しめじ、しいたけ、ほうれんそう、コーン、にんじん	スパゲティ、オリーブ油、バター、こめ油、ごま油
24日	火	オムライス、あさりのスープ、コールスロ-サラダ	758	○	鶏肉、卵、ウインナー、あさり	たまねぎ、トマト缶、トマトピューレ、キャベツ、にんじん、コーン、ミックスベジタブル	米、麦、こめ油、オリーブ油、マヨネーズ
25日	水	チキンカレー、切り干し大根のパリパリサラダ、セレクト果物	781	○	鶏肉	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、トマト缶、切り干し大根、きゅうり、コーン、柿、梨、みかん	米、麦、じゃがいも、こめ油、カレールウ、ごま油
26日	木	とりめし、塩味豚汁、ひじきのサラダ	833	○	鶏肉、豚肉、大豆水煮	しょうが、にんじん、たまねぎ、だいこん、ながねぎ、ひじき、きゅうり、コーン、こんにゃく	米、麦、こめ油、じゃがいも、ごま油
27日	金	醤油ラーメン、きゅうりの酢の物、スイートポテト	775	○	豚肉、なると、生クリーム、卵	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、ながねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、切り干し大根、わかめ、さつまいも	中華麺、こめ油、バター
28日	土	オレンジフレンチトースト、ABCポトフ、メンチカツ	794	○	卵、ベーコン、あさり、メンチカツ	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、にんじん	バター、マカロニ、オレンジジュース、こめ油