



11がつのこんだてひょう



日曜	材 料 名					
	時間帯	献立	黄	赤	緑	その他
			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	
01金	15金	鮭ににんじんのソースがかかります。もみじのようなきれいな色のソースです。	ゼリー			ゼリー
		鮭のもみじ焼き	マヨネーズ、微細米粉、油	さけ	にんじん	酒、しょうゆ(うすくち)、パセリ粉、食塩
		マロニーサラダ	マロニー、ごま油、きび砂糖	ハム	もやし、きゅうり、にんじん	酢、食塩
		すいとん汁	小麦粉	油揚げ	たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ	しょうゆ(うすくち)、かつおだし、食塩
		牛乳		牛乳		
		パンケーキ	ホットケーキ粉、メープルシロップ	牛乳、卵、バター		
05火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		たまごボーロ				たまごボーロ
	給食	いりどり	さといも、こんにゃく、油	鶏もも肉	にんじん、れんこん、ごぼう、干しいたけ	しょうゆ、本みりん
		かぼちゃのチーズ焼き	オリーブ油	とろけるチーズ、ベーコン、バター	かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶	食塩、白こしょう
18月		ニラ玉スープ	片栗粉	卵	えのきたけ、にら	しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、食塩
	午後おやつ	ヨーグルト和え	砂糖	ヨーグルト(無糖)	バナナ、みかん缶、もも缶	
06水	20水	柿が赤くなると医者	牛乳	牛乳		
		者が青くなるとい	牛乳バー			ビスケット
		われるほどビタミンC、カリウムなど栄養があります。	ポークカレー	豚肉、バター、牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	カレールウ、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、カレー粉
		はくさいのじゃこドレッシングあえ	ごま油、きび砂糖	しらす干し	はくさい、にんじん	酢、しょうゆ
		果物			かき	
		お茶				お茶
		小谷漬けおこわ(おにぎり)	もち米、米		小谷漬け	酒
07木	21木	牛乳		牛乳		
		バナナ			バナナ	
		えのき入りハンバーグ	ごま油、片栗粉	豚ひき肉	えのきたけ	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、白こしょう
		だいこんサラダ	マヨネーズ	チーズ	だいこん、きゅうり、にんじん	
		みそ汁		生揚げ、味噌	キャベツ、たまねぎ、こまつな	煮干し
		牛乳		牛乳		
		ジャムパン	食パン		ブルーベリージャム	
08金	25月	牛乳		牛乳		
		せんべい				せんべい
		おでん	しらたき、きび砂糖	さつま揚げ、うずら卵、ちくわ	だいこん、こんぶ(煮物用)	かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、酒、本みりん
		かぼちゃのチリコンカーン	きび砂糖、油	豚ひき肉	かぼちゃ、たまねぎ、トマト、にんにく	コンソメ、食塩、白こしょう
		果物			りんご	
		牛乳		牛乳		
		スノーボールクッキー	小麦粉、油、きび砂糖、粉糖			バニラエッセンス
11月	26火	ヨーグルト		ヨーグルト(加糖)		
		高野豆腐のそぼろあん	片栗粉、きび砂糖、油	豚ひき肉、高野豆腐	にんじん、たまねぎ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん
		ブロッコリーのカレーマヨあえ	マヨネーズ	木綿豆腐、味噌	ブロッコリー、にんじん	カレー粉、食塩
		みそ汁		牛乳	なめこ、ねぎ	煮干し
		牛乳		牛乳		
		いもようかん	さつまいも、きび砂糖		かんてん(粉)	
12火	27水	牛乳		牛乳		
		クラッカー				クラッカー
		鶏とじゃがいものあまから揚げ	じゃがいも、油、片栗粉、きび砂糖	鶏もも肉	しょうゆ、酒、本みりん、食塩	しょうゆ、酒、本みりん、食塩
		はくさいのお浸し		かつお節	はくさい、にんじん	しょうゆ、かつおだし
		コーンスープ			クリームコーン缶、たまねぎ	コンソメ、食塩、パセリ粉
		二色ゼリー	砂糖	牛乳、生クリーム、ゼラチン	ぶどうジュース100%(27日オレンジジュース100%)	
13水	28木	牛乳		牛乳		
		ビスケット				ビスケット
		たらのみそ照り焼き	きび砂糖	たら、味噌	しょうが	みりん、酒
		キャベツのツナあえ	油	ツナ油漬	キャベツ、にんじん	酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、こしょう
		ワンタンスープ	ワンタンの皮、ごま油	豚肉、なると	もやし、竹のこ、ねぎ、チンゲン菜、にんじん	しょうゆ(うすくち)、中華スープ、食塩
		13日ジョア、クッキー		ジョア		クッキー
		28日牛乳、焼きだんご	白玉だんご粉、油	牛乳、絹ごし豆腐		甘納豆
22金		牛乳		牛乳		
		カルシウムせんべい				カルシウムせんべい
		栗おこわ	もち米、米	栗	こんぶ(だし用)	酒、食塩
		ヤーコンのきんぴら	ヤーコン、しらたき、ごま油、砂糖	ちくわ、白ごま	にんじん、れんこん	しょうゆ、本みりん
		果物			みかん	
		豚汁	ごま油	木綿豆腐、豚肉、味噌、油揚げ	だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう	かつおだし
		ヨーグルト		ヨーグルト(加糖)		
29金		牛乳		牛乳		
		ぼりぼり小魚				ぼりぼり小魚
		はんぺん入り卵焼き	マヨネーズ、きび砂糖	卵、はんぺん、とろけるチーズ	小ねぎ	食塩、白こしょう
		納豆和え		納豆、かつお節	キャベツ、にんじん、こまつな	しょうゆ
		吉野汁	片栗粉	木綿豆腐、鶏もも肉、かまぼこ	だいこん、にんじん、みつば	しょうゆ(うすくち)、かつおだし、食塩
		牛乳		牛乳		
		ごぼうチップス	片栗粉、油、きび砂糖	白ごま	ごぼう	しょうゆ、本みりん、食塩
		14日(木)	誕生日会	白ごはんはいりません		
		19日(火)	給食担当者研修会のため給食がありません。おかず入りのお弁当と水筒のご用意をお願いします。			
		22日(金)	季節の献立の日	白ごはんはいりません		

*献立は変更になる場合があります

