



11月 こんだてひょう



目標	感謝の気持ちを表そう		農家の人や調理員さんの苦勞を知り、感謝の心を持って・食事のあいさつをきちんとしよう・食器を大切に扱おう				
日	米	こんだてめい	📱	ぎょうじ しゅんのしょくざい	あかのなかま ちやにくになる	きいろのなかま ねつやちからのもことになる	みどりのなかま からだのちようしをどこのえる
1火	豚キムチ焼きそば 中華風コーン玉子スープ ●開口笑		○	 調理員さんおすすめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、たまご	ちゅうかめん、あぶら さとう、ごま かたくりこ、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、もやし はくさい、にら とうもろこし、ねぎ
2水	かざり巻き寿司 青のりじゃが丸くん ☆紅白かまぼこのお吸い物 70周年記念まるくん蒸しパン♪		○	コーヒー ミルク 70周年記念式典 70周年お祝い献立	ぎゅうにゅう、たら、のり あおのり、とうにゅう かまぼこ、とりにく、とうふ	おこめ、さとう じゃがいも、こむぎこ あぶら	にんじん、だいこん しいたけ、えのき ほうれんそう
4金	黒砂糖パン ふわっと豆腐ハンバーグ 謎ポテト 7種の野菜のポトフ		○	70周年お祝い献立	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、とうふ、とうにゅう ハム、チーズ、ウィンナー	パン、パンこ かたくりこ、じゃがいも あぶら	たまねぎ、にんじん、だいこん とうもろこし、トマト キャベツ、パセリ
7月	●お米食べ比べ 手作りふりかけ 肉豆腐 ☆ほうれん草とお麩のみそ汁		○	 才記先生おすすめ	ぎゅうにゅう、おかか ぶたにく、とうふ みそ	おこめ、あぶら しらたき、さとう あぶら	にんじん、しめじ、まいだけ はくさい、ねぎ、えのき ほうれんそう
8火	♡混ぜ混ぜピピンパ ししゃもの磯部揚げ ☆小松菜と白菜の豆乳スープ		○	ほひ いい歯の日 (11/8)	ぎゅうにゅう、ぶたにく のり、ししゃも、あおのり ベーコン、とうにゅう	おこめ、おしむぎ あぶら、さとう、ごま ごまあぶら、こむぎこ	にんにく、ぜんまい、にんじん ほうれんそう、だいずもやし しめじ、はくさい、こまつな
9水	♡2色揚げパン タフ-1(ワールドカップ開催地・カタール料理) ポークスシチュー		○	 FIFA WORLD CUP Qat_ar2022	ぎゅうにゅう、きなこ ぶたにく、レンズまめ ベーコン	パン、あぶら、さとう オリーブオイル、じゃがいも こむぎこ、バター	にんじん、たまねぎ、きゅうり、パセリ トマト、レモン、にんにく、しょうが マッシュルーム、グリーンピース
10木	☆秋の香りごはん 70周年きらめく茶碗蒸し ☆小松菜と人参のサババごま和え とうとう玉ねぎとわかめのみそ汁		○	70周年お祝い献立	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、とうにゅう ナルト、みそ、わかめ	おこめ、さといも さつまいも、あぶら かたくりこ、さとう、ごま	にんじん、しめじ、しいたけ キャベツ、とうもろこし、こまつな たまねぎ、ねぎ
11金	♡出来立てメロンパン スパイスポテト ☆秋の豆乳ポトフ		○		ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく とうにゅう	パン、こむぎこ、さとう バター、マーガリン じゃがいも、あぶら	メロン、にんじん、たまねぎ しめじ、エリンギ、まいだけ キャベツ、かぶ
14月	タコライス ☆春雨スープ ☆はばはあちゃんの焼きいも		○		ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、チーズ とりにく、とうふ	おこめ、おしむぎ、あぶら さとう、かたくりこ、はるさめ ごまあぶら、さつまいも	にんにく、しょうが、たまねぎ セロリー、キャベツ、にんじん きくらげ、もやし、ねぎ、こまつな
15火	マーガリンパン 富士山型肉々ハンバーグ ベーコンときゅうりの春雨サラダ 野菜たっぷりミネストローネ風スープ		○	70周年お祝い献立	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、とうにゅう ベーコン	パン、はるさめ、さとう ごまあぶら、ごま、じゃがいも マカロニ、オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、もやし きゅうり、セロリー、とうもろこし トマト、キャベツ、パセリ
16水	●さくらごはん ●黒はんぺんフライ 野菜のお浸し けんちん汁 ●つぶつぶみかんゼリー		○	●西村先生 と ●福永先生のおすすめ	ぎゅうにゅう、くろはんぺん おかか、あぶらあげ とうふ、かんでん	おこめ、こむぎこ、パンこ あぶら、こんにゃく さといも、さとう	にんじん、もやし、キャベツ きゅうり、ごぼう、だいこん ねぎ、みかん、オレンジ
17木	♡しょうゆラーメン ♡ジャンボ揚げぎょうざ ☆ほうれん草のナムル		○		ぎゅうにゅう、ナルト チャーシュー ぶたにく	ちゅうかめん、ラード ごまあぶら、ぎょうざのかわ あぶら、さとう、ごま	メンマ、もやし、ねぎ、キャベツ にら、にんにく、しょうが ほうれんそう、にんじん、きゅうり
18金	♡豚つカレー 海藻サラダ ♡木島平村のりんご入りフルーツポンチ		○		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン、わかめ	パンこ、あぶら、おこめ じゃがいも、さとう、バター ごま、しらたま、さとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース とうもろこし、きゅうり りんご、みかん、パイナップル
19土	ポテトピア 調布野菜の紅白サラダ ベーコンと玉ねぎのコンソメスープ		○	がくしゅうほっぴょうかい 学習発表会 70周年お祝い献立	ぎゅうにゅう、ウィンナー なまクリーム、チーズ マグロ、ベーコン	おこめ、マーガリン じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、だいこん トマト、パセリ
22火	メキシカンパグティ キャベツのスープ ☆ひつじさんのカフェケーキ		○	さんろうかんしほ ひ 勤労感謝の日 (11/23)	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、ベーコン ヨーグルト、なまクリーム	スパグティ、オリーブオイル こむぎこ、バター、マーガリン チョコ、さとう、アラザン	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、セロリー キャベツ、パセリ
24木	☆木島平村の新米 ☆さばの文化干し カリカリ油揚げのごま和え ☆青菜の吸い物		○	わしよく ひ 和食の日 (11/24)	ぎゅうにゅう、さば あぶらあげ、かまぼこ とりにく、とうふ	ごはん、あぶら ごま、さとう ごまあぶら	こまつな、にんじん、キャベツ もやし、きゅうり、だいこん しいたけ、えのき、ほうれんそう
25金	焼き飯 ☆肉回子スープ なつかしドーナツ		○		ぎゅうにゅう、たまご チャーシュー、かまぼこ ぶたにく	おこめ、おしむぎ ごまあぶら、はるさめ こむぎこ、さとう、あぶら	にんじん、ねぎ、グリーンピース しょうが、しいたけ もやし、こまつな
28月	虎太郎ちゃんちゃんこ寿司 じゃことわかめの酢の物 ☆猫娘のりボンスープ		○	◎水木プロ	ぎゅうにゅう、マグロ たまご、のり、じゃこ わかめ、ベーコン、とりにく	おこめ、あぶら ごま、さとう ごまあぶら、マカロニ	しょうが、とうもろこし にんじん、もやし、きゅうり たまねぎ、ほうれんそう
29火	♡ぬいかべーすと ☆コーンフレークサラダ ☆白菜とさつまいのクリーム煮		○	◎水木プロ	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン なまクリーム	パン、バター、ごま、はちみつ さとう、チョコレート、あぶら コーンフレーク、さつまいも	にんじん、キャベツ、もやし ほうれんそう、たまねぎ しめじ、はくさい
30水	ごはん スタミナ納豆 ☆いもこん鍋(鳥取県瀬戸料理) 白玉のおやしゼリー		○	◎水木プロ	ぎゅうにゅう、なつとう とりにく、あぶらあげ なまクリーム、かんでん	おこめ、ごまあぶら こんにゃく、さといも あぶら、さとう	にんにく、しょうが、にんじん ごねぎ、ごぼう、しめじ だいこん、ねぎ、さくらんぼ

今月の「♡マーク」は、
70周年記念誌調査で
人気だったメニューです

ゲゲゲ忌
19〜30日

ゲゲゲの鬼太郎の
水木しげるさん
も大好きだった♪

※材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。※「☆マーク」は旬の食材を使用、「♡マーク」は人気献立、「太文字」はその日の食育のねらいの献立や食材です。