



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労を知り、感謝の心をもとう ・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	こんだてめい	 行事	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 もとになる	みどりの なかま からだの ちょうしをととのえる
1水	さつまいもごはん 豆腐ステーキ 野菜ののりあえ 水菜と大根のはりはり汁 	○	ぎゅうにゅう、とうふ のり、ぶたにく、あぶらあげ	こめ、さつまいも、あぶら さとう、ごま、かたくりこ こむぎこ	たまねぎ、キャベツ、もやし ほうれんそう、えのき、ほししいたけ ねぎ、みずな、にんじん
2木	豚キムチ丼 小松菜と大根のスープ キャロットゼリー 	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、ベーコン アガー	こめ、あぶら、さとう、ごま ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、にら だいこん、はくさい、もやし、キムチ ほししいたけ、こまつな、みかんかん にんじんジュース、カリフラワー
6月	ごはん 油淋鶏 バンサンスー 酸辣湯	○	ぎゅうにゅう、とりにく ハム、とうふ、たまご	こめ、かたくりこ、こむぎこ あぶら、さとう、はるさめ ごま、ごまあぶら	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん きゅうり、もやし、たけのこ
7火	みそ煮込みうどん はたはたの米粉揚げ 白菜のおかかあえ りんごケーキ 	○	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、みそ、はたはた おかか、とうにゅう、あおのり	うどん、さといも、あぶら、こめ ホットケーキミックス、さとう にゅうなしマーガリン	ほししいたけ、ごぼう、しめじ にんじん、だいこん、ねぎ ほうれんそう、はくさい、りんご
8水	きんぴらバーガー シーザーサラダ ビーンズシチュー 	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、いんげんまめ レンズまめ、ひよこまめ チーズ、のり	マーガリンパン、あぶら、さとう かたくりこ、じゃがいも、こむぎこ バター、ごま	ごぼう、にんじん、にんにく たまねぎ、マッシュルーム、コーン グリーンピース、キャベツ、きゅうり
9木	じゃがいもとにんにくのチャーハン ワンタンスープ 杏仁豆腐	○	ぎゅうにゅう、ベーコン ぶたにく、なまクリーム アガー	こめ、ごまあぶら、じゃがいも にゅうなしマーガリン、かたくりこ ワンタンのかわ、さとう	たまねぎ、こねぎ、にんにく ねぎ、ほうれんそう、にんじん もやし、みかんかん
10金	うめ茶漬け 魚とチーズの包み揚げ じゃことわかめの和え物 みかん 	○	ぎゅうにゅう、おかか、のり マンダイ、チーズ、じゃこ わかめ	こめ、あぶら、ごま、ぶぶあられ はるまきのかわ、こむぎこ さとう、ごまあぶら	カリカリうめ、みつば、にんじん もやし、きゅうり、みかん
13月	2色揚げパン 大根サラダ トマトポトフ	○	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、ハム	コッペパン、あぶら、さとう ミルクココア、じゃがいも	にんじん、キャベツ、たまねぎ しめじ、トマト、だいこん コーン、きゅうり
14火	麦ごはん わかさぎの佃煮風 肉豆腐 キャベツと小松菜のごまあえ	○	ぎゅうにゅう、わかさぎ ぶたにく、とうふ	こめ、おしむぎ、あぶら かたくりこ、ごま、さとう しらたき、ごまあぶら	にんじん、しめじ、まいたけ はくさい、ねぎ、キャベツ もやし、こまつな、きゅうり
15水	木島平村のきのこピラフ 白身魚のコーンフ레이크揚げ かぼちゃとほうれん草のスープ	○	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、たら、とうにゅう	こめ、あぶら、にゅうなしマーガリン こむぎこ、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、えのき しめじ、にんにく、パセリ キャベツ、かぼちゃ、ほうれんそう
16木	サンマーメン 焼売 青菜のナムル 	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ	ちゅうかめん、かたくりこ ごまあぶら、しゅうまいのかわ さとう、ごま	にんにく、しょうが、にんじん たけのこ、きくらげ、もやし にら、ねぎ、たまねぎ、ほししいたけ グリーンピース、こまつな、きゅうり
17金	焼きチーズカレー コーンサラダ キャベツのスープ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、チーズ	こめ、おしむぎ、あぶら、パンこ さとう、こむぎこ、バター	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、パセリ、もやし、コーン きゅうり、セロリー、キャベツ
18土	木島平村のごはん イカステーキ ゆかりあえ だんご汁	○	ぎゅうにゅう、いか、みそ あぶらあげ、ぶたにく	きじまだいらむらのこめ、あぶら かたくりこ、さとう、ごまあぶら ほうとう	たまねぎ、にんじん、だいこん きゅうり、ごぼう、しめじ、こねぎ
20月	きのこほうれん草の和風スパゲッティ ツナサラダ スイートポテト 	○	ぎゅうにゅう、ベーコン のり、ツナ、なまクリーム	スパゲッティ、オリーブオイル あぶら、さとう、さつまいも バター	ほうれんそう、しめじ、えのき にんじん、たまねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり、ピーマン
21火	丸パン こまったさんのコロケ れんこんサラダ トマトスープ 	○	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン	まるパン、じゃがいも、あぶら こむぎこ、パンこ、ごま、さとう シェルマカロニ、オリーブオイル	たまねぎ、こまつな、れんこん にんじん、きゅうり、コーン セロリー、トマト、にんにく、パセリ
22水	ごはん さばのみそ煮 水菜の信田和え けんちん汁 	○	ぎゅうにゅう、さば、みそ あぶらあげ、おかか、とうふ	こめ、あぶら、さとう こんにゃく、さといも	しょうが、にんじん、みずな きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ
27月	鬼太郎ちゃんちゃんこ寿司 海藻サラダ 猫娘のリボンスープ 	○	ぎゅうにゅう、ツナ たまご、のり、わかめ ベーコン、とりにく	こめ、あぶら、さとう、ごま ごまあぶら、カラフルファッフル	しょうが、コーン、にんじん きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう
28火	焼き飯 肉団子スープ なつかしドーナツ 	○	ぎゅうにゅう、たまご やきぶた、かまぼこ ぶたにく、とうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら かたくりこ、はるさめ、こむぎこ	にんじん、ねぎ、グリーンピース ほししいたけ、もやし、こまつな
29水	ごはん スタミナ納豆 いもこん鍋 目玉のおやじゼリー 	○	ぎゅうにゅう、とりにく だいず、なっとう とりにく、あぶらあげ なまクリーム、アガー	こめ、あぶら、ごまあぶら さとう、こんにゃく、さといも	にんにく、しょうが、にんじん こねぎ、ごぼう、しめじ、だいこん ねぎ、さくらんぼ
30木	ぬりかべトースト 白菜とさつまいものクリーム煮 フレンチサラダ 	○	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、なまクリーム	しよくパン、バター、さとう にゅうなしマーガリン、ごま、はちみつ ボンガし、さつまいも、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、しめじ はくさい、キャベツ、もやし こまつな

※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。