

# 11月 こんだてひょう

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
	わかめごはん 魚 <small>さかな</small> のきのこあんかけ 小松菜 <small>こまつな</small> のおかかあえ 月見団子 <small>つきみだんご</small> （きなこ）	ごはん ホイコーロー 中華サラダ <small>ちゅうか</small> 杏仁豆腐 <small>あんじんと豆腐</small>	ごはん 高野豆腐 <small>こうやとうふ</small> と野菜 <small>やさい</small> の煮物 <small>にもの</small> じゃことわかめの酢 <small>す</small> の物 <small>もの</small> 青 <small>あお</small> のり大豆 <small>だいず</small>	ごはん みそカツ ゆかりあえ かぼちゃ煮 <small>に</small>
10日	11日	12日	13日	14日
ゆかりごはん じゃがいものそぼろ煮 <small>に</small> ごまマヨサラダ マスカットゼリー	ごはん 家常豆腐 <small>じやーちゃんどうふ</small> 大根 <small>だいこん</small> のナムル 芋 <small>いも</small> ようかん	パセリごはん タンドリーチキン ジャーマンポテト風 <small>ふう</small> ブロッコリーサラダ	わかめごはん 白身魚 <small>しろみぎかな</small> フライ ごまドレサラダ さつま芋 <small>いも</small> の甘煮 <small>あまに</small>	ごはん カレー肉 <small>にく</small> じゃが 野菜 <small>やさい</small> の海苔 <small>のり</small> あえ ししゃものからあげ
17日	18日	19日	20日	21日
小麦 <small>むぎ</small> ごはん 豚肉 <small>ぶたにく</small> のねぎ塩炒め <small>しおいた</small> 春雨 <small>はるさめ</small> サラダ オレンジゼリー	ゆかりごはん ぶり <small>だいこん</small> と大根 <small>にもの</small> の煮物 野菜炒め <small>やさしいた</small> 黄桃缶 <small>おうとうかん</small>	ごはん 肉豆腐 <small>にくどうふ</small> 五目きんぴら <small>ごもく</small> みそだれポテト	ごはん+お魚 <small>さかな</small> ふりかけ から揚げ <small>あ</small> 野菜 <small>やさい</small> のからし和え <small>あ</small> りんご缶 <small>かん</small>	ごはん 鮭 <small>さけ</small> の西京焼き <small>さいきょうやき</small> 水菜 <small>みずな</small> の信田あえ <small>しのだ</small> 大学いも <small>だいがく</small>
24日	25日	26日	27日	28日
振替休日 <small>ふりかえきゆうじつ</small>	ターメリックライス 豆 <small>まめ</small> のキーマカレー コーンフレークサラダ ぶどうゼリー	梅 <small>うめ</small> ごはん いかメンチカツ がめ煮 <small>に</small> キャベツと小松菜 <small>こまつな</small> のごまあえ	ごはん 豚キムチ炒め <small>ぶた</small> ひじきの五目煮 <small>ごもくに</small> 粉ふき芋 <small>いも</small>	パン+いちごジャム 鶏肉 <small>とりにく</small> のトマト煮込み <small>にこ</small> コーンサラダ フライドポテト

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

平均栄養価：エネルギー498kcal たんぱく質15.3g 脂質14.7g 食塩相当量1.9g

※ 水筒・箸・スプーン等は各家庭からの御持参をお願いいたします。