



11月こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える
1木	チャーハン		ハム	米・油	人参・ねぎ・コーン・グリーンピース
	チーズハンバーグ		豚肉・豆腐・牛乳・チーズ	パン粉・油	玉葱・人参
	ポテトサラダ			じゃがいも・マヨネーズ	人参・コーン・きゅうり
	野菜チップス 果物(みかん)	りんごジュース		さつまいも・油	れんこん・人参・ごぼう みかん
2金	ミルクパン			ミルクパン	
	白身魚のフライ		バス	小麦粉・パン粉・油	
	キャベツソテー	○		油	キャベツ
	ガレット		ハム・チーズ	じゃがいも・小麦粉・バター	パセリ
5月	イタリアンスープ		鶏肉・卵		人参・玉葱・小松菜・コーン
	吹き寄せご飯		鶏肉	米・もち米・油・砂糖・さつまいも	人参・しめじ
	信田煮	○	油揚げ・豚肉・鱈・おから・豆腐	しらたき・砂糖	ごぼう・人参
	白菜と大根のサラダ		塩昆布	砂糖・油・ごま油	大根・白菜・人参
6火	のっぺい汁		鶏肉	里芋・こんにゃく・でんぷん	ごぼう・白菜・小松菜・人参・ねぎ
	クリームスパゲッティ		鶏肉・牛乳・生クリーム	スパゲッティ・小麦粉・バター・油	人参・玉葱・しめじ・マッシュルーム
	ノンオイルサラダ	○		砂糖	きゅうり・キャベツ・もやし・人参・玉葱・レモン
	アップルパイ		卵	パイシート・砂糖・コーンスターチ	りんご・レモン
7水	豚飯		かまぼこ・豚肉	米	きくらげ・ねぎ・小松菜
	魚の甘酢あんかけ	○	鰯	でんぷん・小麦粉・油・砂糖	生姜・人参・玉葱・ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン
	キムチ入り卵スープ		卵・豚肉	でんぷん	玉葱・キムチ・白菜・人参・ねぎ
	きんぴらご飯		豚肉	米・油・しらたき・砂糖・ごま油	ごぼう・人参
8木	いわしのいが栗揚げ	○	豚肉・いわし・ひじき	でんぷん・小麦粉・パン粉・油	玉葱・生姜
	梅ドレッシングサラダ			砂糖・油	大根・人参・きゅうり・コーン・キャベツ・練り梅
	かぼちゃの味噌汁		豆腐・味噌	油	ごぼう・人参・大根・かぼちゃ・しめじ・ねぎ・ほうれんそう
	きなこビスキュイパン		きな粉・豆乳	食パン・バター・砂糖・小麦粉	
9金	ポークシチュー	○	豚肉	じゃがいも・バター・小麦粉・三温糖・油	にんにく・玉葱・人参・マッシュルーム・セロリー・グリーンピース
	かぼちゃとポテトのサラダ		ベーコン	じゃがいも・ごま油	かぼちゃ・玉葱・きゅうり・にんにく
	ツナとコーンのピラフ		ツナ	米・バター・油	にんにく・赤ピーマン・玉葱・コーン・パセリ
	いかのレモンソースかけ	○	いか	でんぷん・油・砂糖	生姜・レモン
12月	コーンサラダ		わかめ	油・砂糖	キャベツ・人参・コーン
	レンズ豆とウィンナーのスープ		ベーコン・ウィンナー・レンズ豆	じゃがいも・油	にんにく・玉葱
	里芋と小豆の混ぜごはん		小豆・炊込みわかめ	米・里芋・さつまいも	
	小魚のせんべい揚げ	○	にぎす	油	
13火	豆腐だんご汁		豆腐・鶏肉	でんぷん	生姜・小松菜・大根・白菜・人参・ねぎ
	果物(りんご)				りんご
	手作り肉まん		豚肉	小麦粉・強力粉・砂糖・ラード・油・ごま油・でんぷん	玉葱・筍・生姜・にんにく
	韓国風すき焼き	○	豚肉・豆腐	しらたき・砂糖・ごま・ごま油・油	玉葱・人参・白菜・えのきだけ・ねぎ・春菊
14水	大根サラダ			油・砂糖	にんにく・生姜・りんご 大根・きゅうり・もやし・人参
	きつねうどん		かまぼこ・油揚げ	うどん・砂糖	ねぎ・小松菜
	生姜の天ぷら	○		小麦粉・油	生姜甘酢漬
	いか焼き		いか・卵・青のり	小麦粉・でんぷん・砂糖	こねぎ
15木	くろみ餅		豆腐・大豆	白玉粉・砂糖	
	ミートドリア		ベーコン・豚肉・レンズ豆・チーズ	米・バター・小麦粉・油	人参・玉葱・マッシュルーム・トマトジュース
	ガーリックポテト	○		じゃがいも・油	にんにく・玉葱・コーン
	白菜スープ		ベーコン		玉葱・白菜・かぶ・人参
16金	果物(みかん)				みかん
	秋味カレーライス		鶏肉	米・さつまいも・じゃがいも・油・バター・小麦粉	にんにく・生姜・玉葱・エリンギ・しめじ・人参
	たこソテーサラダ	○	たこ	油	にんにく・キャベツ・赤ピーマン 黄ピーマン・きゅうり・玉葱
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		デコポン・白桃・バナナ
20火	ちゃんぽん麺		豚肉・いか・えび	チャンポン麺・油・ごま油	生姜・にんにく・人参・玉葱・キャベツ・筍・ねぎ
	豆腐しゅうまいあんかけ	○	豆腐・鶏肉・鱈	でんぷん・ごま油・砂糖・しゅうまいの皮	玉葱・生姜
	じゃが芋の中華炒め		豚肉	じゃがいも・油	にんにく・生姜・ピーマン・もやし・玉葱
	ご飯			米	
21水	鮭ときのこのホイル焼き	○	鮭		玉葱・しめじ・えのきだけ
	ヤーコンのきんぴら			砂糖・ごま・油	人参・ほうれんそう
	きのこ汁		豆腐・味噌	里芋・油	ごぼう・大根・人参・しめじ・えのきだけ なめこ・ねぎ・小松菜
	もみじご飯		卵・油揚げ	米・油・砂糖	人参・しめじ
26月	白菜の味噌鍋	○	豚肉・豆腐・油揚げ・豆乳・味噌	しらたき・ごま・油	にんにく・生姜・人参・玉葱・白菜・しめじ えのきだけ・ねぎ・ほうれんそう
	みのむしくん		牛乳	さつまいも・砂糖・バター・でんぷん・小麦粉 コーンフレーク・パン粉・油	
	フレンチトースト		卵・牛乳	食パン・砂糖・バター	
	チキンのトマト煮	○	鶏肉	じゃがいも・砂糖・油	玉葱・人参・ピーマン・しめじ・トマト
27火	グリーンサラダ			油・砂糖	キャベツ・ブロッコリー・きゅうり
	ご飯			米	
	鯖の味噌煮		鯖・味噌	砂糖	生姜
	三色おひたし	○			ほうれんそう・もやし・人参
28水	れんこんのおとし汁		鶏肉	でんぷん・白玉粉	れんこん・大根・人参・ねぎ・えのきだけ 白菜・ほうれんそう・ごぼう
	果物(りんご)				りんご
	カレー南蛮		豚肉・かまぼこ	うどん・でんぷん	玉葱・ねぎ・人参・ほうれんそう
	豆腐のまさご揚げ	○	豆腐・鶏肉	でんぷん・油・砂糖	小松菜・人参・玉葱
29木	ごま和え			ごま・砂糖	ほうれんそう・白菜・もやし・人参
	どんとろけめし		豆腐・油揚げ	米・油	ごぼう・筍・人参・しめじ・菜ねぎ
	らっきょう和え	○	わかめ	砂糖・ごま・ごま油	キャベツ・きゅうり・らっきょう
	お豆の甘煮		金時豆	砂糖	
30金	かに汁		かに・味噌		ごぼう・大根・人参・しめじ・えのきだけ・ねぎ・小松菜

※行事・仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※今月の地場野菜は、キャベツ・里芋・ねぎ・白菜です。
 ※緑ヶ丘小学校のホームページに献立写真を載せています。ぜひご覧ください。