

11月学校給食よていこんだて表

日 日 曜日 (曜日)	牛乳 ぎゅうにゅう	主食 しゅしゅく ごはん・パン	献立 こんだて めい名	食品名 しょくひんめい					
				おもにエネルギーのもとになる食品（き） しよくひん		おもに体をつくるもとになる食品（あか） からだ		おもに体の調子を整えるもとになる食品（みどり） からだ ちょうし ととの	
5 (水)		むぎごはん	にくじゃが なっとうみそ こうみづけ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ ごま	ぎゅうにく ぶたにく なっとう あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ いとこんにやく たまねぎ キャベツ しょうが
6 (木)		むぎごはん	はっぼうさい ワントンスープ ヨーグルト	こめ おおむぎ さとう でんぶん ワントンのかわ	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ほししいたけ はくさい もやし
7 (金)		むぎごはん	さばのしおやき おからのいりに ほうれんそうのごまあえ	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごま	さば とりにく おから	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	ほししいたけ ごぼう いとこんにやく もやし
10 (月)		むぎごはん	マーボー豆腐 パンサンスウ りんご	こめ おおむぎ さとう でんぶん はるさめ	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり りんご
11 (火)		ロールパン	セルフツナサンド きのこのチャウダー	ロールパン さとう じゃがいも こめこ	マヨネーズふうド レッシング	まぐろオイルづけ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	キャベツ セロリー たまねぎ しめじ エリンギ
12 (水)		むぎごはん	いかのあげに だいずのいそに しそあえ	こめ おおむぎ こめこ でんぶん さとう	しよくぶつゆ	いか だいず さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん しそこ	こんにやく ごぼう キャベツ もやし
13 (木)		むぎごはん	あんかけやきそば とうふとわかめのスープ	こめ おおむぎ さとう でんぶん やきそばめん	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	しょうが たまねぎ しめじ
14 (金)		むぎごはん	おからいりカレーコロッケ そえレタス みずぎみそのみそしる	こめ おおむぎ じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	しよくぶつゆ	ぶたにく おから みずぎみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ レタス だいこん はくさい
17 (月)		むぎごはん	こめこのポークカレー コールスロー りんごむしパン	こめ おおむぎ じゃがいも こめこ さとう こむぎこ りんごジャム	しよくぶつゆ	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
18 (火)		こめこいりパン	はくさいとにくだんごのスープ だいがくいも	こめこいりパン でんぶん さつまいも さとう	しよくぶつゆ くろごま	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ しょうが はくさい
19 (水)		むぎごはん	ちくわのあおりのあげ きんときまめのあまに いしかりじる	こめ おおむぎ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも	しよくぶつゆ	ちくわ きんときまめ さけ しろみそ	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん	だいこん こんにやく はくさい ねぶかねぎ
20 (木)		むぎごはん	こうやどうふのたまごとじ れんこんのあえもの やきのり	こめ おおむぎ さとう		とりにく こうやどうふ たまご まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ いとこんにやく れんこん キャベツ
21 (金)		むぎごはん	さわらのみそやき さといもとだいこんのそぼろに はくさいのおかかあえ	こめ おおむぎ さとう さといも でんぶん	しよくぶつゆ	さわら あわせみそ とりにく あつあげ かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	しょうが だいこん はくさい
25 (火)		(ロールパン)	みずぎちゃときなこのあげパン とりなんばんうどん キャベツのあまずづけ	ロールパン さとう うどん	しよくぶつゆ	きなこ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	りよくちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ
26 (水)		むぎごはん	さけのしょうがやき あつあげのみそしる みずぎこんにやくのとさに	こめ おおむぎ さとう		さけ あつあげ あわせみそ かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ にんじん	しょうが はくさい しめじ こんにやく
27 (木)		むぎごはん	ふきよせごはん げんまいだんごじる ブロッコリーのマヨネーズふうみ みかん	こめ おおむぎ さつまいも げんまいだんご	しよくぶつゆ マヨネーズふうド レッシング ごま	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ ブロッコリー	しめじ ほししいたけ だいこん みかん
28 (金)		むぎごはん	きびなごのからあげ ちくぜんに はくさいづけ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん	しょうが ごぼう れんこん こんにやく はくさい

※物資の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。