

# 11月 こんだてよていひょう

2011

にししょう

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			栄養価 加-	
			牛 乳	おもにからだを つくるもの(赤)	おもにからだのちょうしを ととのえるもの(緑)		おもにちやねつや ちからになるもの(黄)
1	火	じゃこめし あつやきたまご きりほしだいこんのカレーいため にくだんごじる		ちりめんじゃこ たまご だいす ぶたにく とりにく	きりほしだいこん たまねぎ にんじん ごぼう だいこん はねぎ	 むぎ ごま あぶら さとう でんぷん	628
2	水	ごはん ポークパオズ ぶたキムチ わかめスープ くだもの		ぶたにく ベーコン わかめ	キムチ キャベツ あかピーマン たまねぎ たけのこ もやし くだもの	 むぎ ごまあぶら ごま こむぎこ	612
7	月	さけときのこのピラフ だいすコロッケ こまつなのびたし みそしる		さけ あぶらあげ とうふ みそ わかめ だいす ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ こまつな コーン はねぎ	 バター じゃがいも あぶら さとう むぎ こむぎこ ばんこ	609
8	火	カレーライス ふくじんづけ ヨーグルトあえ		ぶたにく こなチーズ ヨーグルト	ふるね にんにく たまねぎ にんじん グリンピース みかん パイン もも ぶどう	 むぎ あぶら じゃがいも	639
9	水	ごはん かつおふりかけ なまあげのごもくに みそしる		ぶたにく なまあげ みそ わかめ かつおふりかけ	ふるね ほししいたけ にんじん コーン さやいんげん たまねぎ はねぎ	 むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごま	649
10	木	チョコカール ポークビーンズ フレンチサラダ		だいす ぶたにく ポークハム	たまねぎ にんじん トマト グリンピース レタス キャベツ きゅうり コーン	 バター こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	655
11	金	ごはん マーボーだいこん ちゅうかコーンスープ くだもの		ぎゅうにく ぶたにく だいす みそ とうふ たまご	ふるね にんにく たまねぎ トマト ほししいたけ にんじん だいこん はねぎ きくらげ ほうれんそう くだもの	 むぎ あぶら さとう でんぷん	611
14	月	しろごまごはん とりにくとさつまいものあげに チンゲンサイのスープ		とりにく ベーコン かまぼこ とうふ	ふるね ほししいたけ にんじん たけのこ さやいんげん チンゲンサイ	 むぎ ごまあぶら でんぷん さつまいも さとう	683
15	火	ごはん チンジャオロース ワントンスープ くだもの		ぶたにく ベーコン わかめ	にんにく ふるね たけのこ ピーマン にんじん はくさい はねぎ くだもの	 むぎ あぶら じゃがいも さとう じゃがいも でんぷん ごまあぶら	694
16	水	さつまいもごはん さわらのさいきょうやき ひじきのいために あおなのスープ		さけ みそ ひじき あぶらあげ とうふ さつまあげ ハム	にんじん さやいんげん たけのこ こまつな	 さつまいも むぎ ごま マヨネーズ あぶら さとう	601
17	木	ごはん <b>《せいさんしゃこうりゅうかい》</b> だいこんのそぼろに かきたまみそしる ミックスかんりんと		とりにく だいす とうふ みそ たまご わかめ	さやいんげん だいこん にんじん たまねぎ はねぎ	 むぎ さとう ごま あぶら さといも 7-EI さつまいも でんぷん	678
18	金	おさくらはん やきいか ほうれんそうソテー みそしる くだもの		いか ハム あぶらあげ みそ	ふるね こまつな キャベツ コーン たまねぎ はねぎ くだもの	 むぎ あぶら じゃがいも	588
21	月	わかめごはん さくらえびしゅうまい チャブチェ きのこスープ アーモンドフィッシュ		わかめ ぶたにく さくらえび たら	ほうれんそう キャベツ もも ふるね にんにく にんじん もやし たまねぎ えのき たもぎだけ しめじ はねぎ	 むぎ あぶら 7-EI はるさめ こむぎこ ごまあぶら さとう	625
22	火	ツナごはん ししゃもフライ ごもくまめ みそしる		ツナ ししゃも こんぶ だいす あぶらあげ みそ とりにく ちくわ とうふ	たけのこ ほししいたけ グリンピース ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな	 むぎ あぶら こんにゃく さとう	663
24	木	ごはん <b>《ふるさと給食の日》</b> さんまのしょうがに ごまあえ すいとん くだもの		さんま ぶたにく とうふ みそ	こまつな はくさい ごぼう にんじん だいこん はねぎ くだもの	 むぎ ごま さとう こんにゃく さといも こむぎこ	667
25	金	ソフトめん カレーソース ジャーマンポテト ブルーヨーグルト		ぶたにく ぎゅうにく だいす ウィンナー こなチーズ ヨーグルト	ふるね にんにく にんじん たまねぎ パセリ グリンピース	 こむぎこ あぶら じゃがいも	682
28	月	おやこどん ビーンズサラダ おちゃゼリー		とりにく たまご だいす チーズ	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ えだまめ きゅうり コーン	 むぎ さとう ごまあぶら	669
29	火	わかめごはん にくじゃが えのきスープ くだもの		ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ グリンピース えのき はねぎ くだもの	 むぎ ごま さとう しらたき でんぷん じゃがいも	615
30	水	ごはん みそおでん ツナのあえもの ぎゅうにゅうかん		こんぶ ちくわ みそ うすら さつまあげ ツナ かんてん	だいこん きゅうり キャベツ コーン パイン みかん	 むぎ こんにゃく さといも さとう でんぷん	641

今月の給食は、19回の予定です。

