



# 11月の給食こんだて表



(I地区)

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	ざいりょう			エネルギー kcal
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	たんぱく質 g
2	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		595 21.4
		のっぺいじ	さといも でんぷん	とりにく	こんにゃく だいこん にんじん しいたけ こねぎ	
		とりつくねやき	さとう でんぷん	つくね		
		もやしのためもの	あぶら	ぶたにく	もやし いら	
4	水	くろざとうパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		640 23.1
		じゃがいものベーコンに	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん いんげん	
		オムレツ		オムレツ		
		くきわかめのサラダ	ごま ごまあぶら さとう	くきわかめ	きゅうり もやし にんじん	
5	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		593 22.1
		みそしる		とうふ わかめ みそ	たまねぎ はくさい こねぎ	
		きびなごのからあげ	でんぷん あぶら	きびなご		
		はるさめのごまいため	ごま はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	ぶたにく あげかまぼこ	こまつな にんじん	
6	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		636 26.1
		うずらたまごのスープ		とりにく うずらのたまご	たけのこ たまねぎ にんじん こねぎ しいたけ	
		ぶたにくのしょうがやき	さとう	ぶたにく	たまねぎ しょうが	
		やさしいため	あぶら		キャベツ にんじん ピーマン	
9	月	ながさきわぎゅうのハヤシライス(むぎ)	こむぎこ マーガリン あぶら こめ むぎ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース	646 20.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ごまドレッシングサラダ	ごま あぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん	
10	火	くりいりせきはん	こめ もちごめ くり ごま	あずき		656 26.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		すましじ	たまふ	はんぺん	はくさい たまねぎ えのきたけ こねぎ	
		ぶりフライ	こむぎこ パンこ あぶら	ぶり たまご		
11	水	小コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		629 22.8
		きのこスパゲティ	スパゲティ あぶら オリーブオイル	ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ	
		はくさいとりんごのサラダ	あぶら さとう		はくさい きゅうり りんご	
		チーズ		チーズ		
12	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		628 23.3
		わかめスープ	ごまあぶら	とうふ ロースハム わかめ	たまねぎ えのきたけ しょうが	
		すぶた	でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	ぶたにく	にんじん ピーマン たけのこ たまねぎ	
		みかん			みかん	
13	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		591 21.5
		とりじゃが	じゃがいも さとう あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく	
		たかなとつなのいためもの	ごま ごまあぶら さとう	ツナ	たかなづけ	
		おむすびのり		のり		
16	月	おやこどんぶり	さとう でんぷん こめ	たまご とりにく	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しいたけ えのきたけ	601 22.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		キャベツとマカロニのソテー	マカロニ あぶら	ベーコン	キャベツ とうもろこし	
17	火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		653 23.8
		じゃがいものそばろに	じゃがいも さとう	とりにく	こんにゃく たまねぎ にんじん グリンピース しいたけ	
		あじひらき		あじのひらき		
18	水	はいがパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		622 22.6
		あきあじシチュー	さつまいも あぶら バター こむぎこ クリーム	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん しめじ しいたけ えのきたけ たまねぎ グリンピース	
		かいそうサラダ	さとう あぶら	かいそう	きゅうり とうもろこし	
		むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		
19	木	かきたまじる	でんぷん	たまご とうふ はんぺん	たまねぎ ねぶかねぎ	625 28.8
		くじらのパーベキューソース	でんぷん あぶら さとう	くじら	しょうが レモン りんご	
		ごますあえ	ごま ごまあぶら さとう		きゅうり もやし にんじん	
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
20	金	マーボー豆腐	さとう でんぷん ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん こねぎ しょうが しいたけ	649 25.1
		チンゲンサイのソテー	あぶら	やきぶた	チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし	
		みかん			みかん	
		ポークカレーライス(むぎ)	じゃがいも あぶら こめ むぎ	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース りんご	
24	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		671 19.9
		れんこんチップス	あぶら		れんこん	
		しおみきゅうり			きゅうり	
25	水	こめコパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		629 27.8
		ちゃんぽん(めんとスープ)	ちゃんぽん	ぶたにく エビ はんぺん あげかまぼこ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん こねぎ	
		ちゅうかふうのためもの	カシューナッツ さとう ごまあぶら	ベーコン	たけのこ ピーマン パプリカ きくらげ	
26	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		631 21.7
		せんべいじ	せんべい	とりにく	こんにゃく にんじん ごぼう はくさい しいたけ ねぶかねぎ	
		いかのかりんあげ	さとう でんぷん あぶら	いか		
		りんご			りんご	
27	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		620 24.9
		ぶたにくとだいこんのべっこうに	さとう	ぶたにく あつあげ	だいこん にんじん いんげん	
		あつやきたまご		たまごやき		
		ゆでブロッコリー			ブロッコリー	
30	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		581 22.2
		にこみおでん	じゃがいも さとう	とりにく あつあげ ぼうてん	だいこん にんじん こんにゃく	
		ごさかなのつくだに	ごま さとう みずあめ	にぼし		
		そくせきづけ			はくさい きゅうり にんじん	

※加工食品に含まれるアレルギーは、別配付している加工食品の原材料表で確認をお願いします。

※都合により献立内容を変更することがあります。