



# 11月こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の食品		黄色の食品		緑の食品	
			血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える	
1 水	赤飯		ささげ		米・もち米・ごま			
	魚の湯菜衣揚げ	開校記念日 お祝い献立	かれい・湯菜		小麦粉・パン粉・油			
	手まり麩のすまし汁		鶏肉・わかめ		手まり麩		人参・筍・ほうれんそう	
	ペークドチーズケーキ		クリームチーズ・生クリーム・ヨーグルト・牛乳		砂糖・小麦粉・ビスケット・バター		レモン	
2 木	菜ごはん	十三夜献立			米・もち米・栗・ごま			
	豆腐の重ね焼き		鶏肉・味噌・豆腐		パン粉・でんぷん		ねぎ・生姜	
	白菜ときのこの煮びたし		油揚げ		砂糖		白菜・小松菜・しめじ・えのきたけ	
	白身魚のすまし汁		かれい・豆腐・かまぼこ・わかめ		でんぷん		生姜・ねぎ・ほうれんそう	
6 月	きのこピラフ		ベーコン		米・バター・油		玉葱・人参・しめじ・えのきたけ・マッシュルーム・コーン	
	にぎすのオランダ揚げ		にぎす		小麦粉・油		人参・パセリ	
	大根サラダ				油		大根・キャベツ・人参・きゅうり・りんご・玉葱	
	マカロニスープ		ベーコン		じゃがいも・マカロニ・油		セロリー・人参・玉葱・トマト	
7 火	おろしスパゲッティ		鶏肉・のり		スパゲッティ・オリーブ油・砂糖・油		パセリ・大根・玉葱・レモン	
	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	
	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	
	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 水	いわしのいが栗揚げ		豚肉・鱈・ひじき		でんぷん・小麦粉・パン粉・油		玉葱・生姜	
	細寒天と野菜の甘酢		細寒天		砂糖・ごま油		キャベツ・白菜・ほうれんそう・人参	
	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	
	ごはん				米			
9 木	家常豆腐		豚肉・味噌・生揚げ		油・砂糖・でんぷん・ごま油		にんにく・生姜・人参・筍・しめじ・ねぎ・白菜・ピーマン	
	えび団子スープ		えび・鶏肉		でんぷん		生姜・玉葱・人参・筍・白菜・小松菜・ねぎ	
	おかしな目玉焼き		ヨーグルト・牛乳		砂糖		黄桃	
	2色揚げパン				コッペパン・ミルクパン・グラニュー糖・油			
10 金	さつま芋サラダ				さつまいも・油・砂糖		キャベツ・ブロッコリー・人参・もやし	
	白菜と肉団子のスープ		豚肉		でんぷん・ごま油		生姜・ねぎ・白菜・人参・もやし・小松菜	
	もみじご飯		えび・卵・油揚げ		米・油・砂糖		人参・しめじ	
	白菜の味噌鍋		豚肉・豆腐・油揚げ・豆乳・味噌		油・しらたき・ごま		にんにく・生姜・人参・玉葱・白菜・しめじ えのきたけ・ねぎ・ほうれんそう	
13 月	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			
	味噌ラーメン		豚肉・味噌		中華めん・油・ごま・ごま油		にんにく・生姜・人参・玉葱・白菜・もやし・ねぎ・コーン	
	魚とチーズの包み揚げ		マンダイ・チーズ		春巻きの皮・油		生姜	
	ナムル				砂糖・ごま油・ごま		人参・ほうれんそう・もやし	
15 水	吹き寄せご飯		鶏肉・油揚げ		米・もち米・油・砂糖・さつまいも		人参・しめじ	
	揚げだし豆腐のきのこソース		豆腐		でんぷん・小麦粉・油		えのきたけ・しめじ・菜ねぎ・生姜	
	筑前煮		鶏肉・生揚げ		こんにゃく・じゃがいも・砂糖・油		人参・ごぼう・筍・れんこん・しめじ・いんげん	
	手作り肉まん		豚肉		小麦粉・強力粉・砂糖・ラード ごま油・でんぷん		玉葱・筍・生姜・にんにく	
16 木	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・えのきたけ・ねぎ グリーンピース・にんにく・生姜・りんご	
	パンサンデー				春雨・ごま油・油・砂糖・ごま		もやし・人参・キャベツ・きゅうり	
	焼肉とかぼちゃのカレーライス		豚肉・ひよこ豆		米・油・小麦粉・バター・油		にんにく・生姜・玉葱・人参・セロリー かぼちゃ・トマト・りんご	
	花野菜スープ		ベーコン		油		カリフラワー・ブロッコリー・人参・キャベツ・玉葱	
21 火	野菜チップス				さつまいも・油		れんこん・人参・ごぼう	
	焼き豚とレタスチャーハン		焼き豚		米・油		レタス・ザーサイ・きくらげ・人参・ねぎ	
	いかのかりんと揚げ		いか		でんぷん・油			
	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	
22 水	果物(りんご)						りんご	
	手作りフォカッチャ				強力粉・砂糖・油・オリーブ油			
	チキンのトマト煮		鶏肉		じゃがいも・小麦粉・油		玉葱・人参・ピーマン・しめじ・トマト	
	グリーンサラダ				油・砂糖		キャベツ・ブロッコリー・きゅうり	
24 金	ご飯				米			
	鮭ときのこのホイル焼き		鮭				玉葱・しめじ・えのきたけ	
	野菜の野沢菜あえ				砂糖・ごま		野沢菜漬・きゅうり・人参・大根	
	おつめり	和食の日献立	豆乳・鶏肉・味噌		小麦粉		かぼちゃ・人参・ごぼう・なめこ・ねぎ・小松菜	
27 月	中華風吹き込みご飯		豚肉		米・油・ごま油		筍・人参・ねぎ・小松菜	
	魚の甘酢あんかけ		鮭		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	
	トック入りスープ		焼き豚・わかめ		トック		えのきたけ・もやし・ニラ・ねぎ・生姜	
	果物(みかん)						みかん	
28 火	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	
	ポテトたご揚げ		ベーコン・たご・青のり		じゃがいも・でんぷん・小麦粉・油		酢漬生姜・ねぎ	
	青菜と若布のレモン醤油		わかめ		砂糖		ほうれんそう・もやし・人参・しめじ・レモン	
	フレンチトースト		卵・牛乳		食パン・砂糖・バター			
29 水	鮭のクリームチャウダー		鮭・ベーコン・いんげん豆・牛乳・生クリーム		バター・小麦粉・油		玉葱・人参・ブロッコリー・カリフラワー・コーン	
	ひじきサラダ		ひじき・ハム		砂糖・ごま油		大根・人参・きゅうり・生姜・ねぎ	
	どんどうげめし		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・らっきょう漬	
30 木	かに汁		かに・味噌				ごぼう・大根・人参・しめじ・えのきたけ・ねぎ・小松菜	
	ねほし団子	木木プロ			さつまいもでんぷん・砂糖			

※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、ブロッコリー・キャベツ・カリフラワー・じゃがいも・里芋です。  
 ※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。