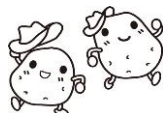


11月のこんだて

1日・15日（火）

かぼちゃのグラタン
コーンサラダ
カントリースープ
604kcal



牛乳
芋と栗の蒸しパン（1日）
お茶
みかんゼリー（15日）

2日・16日（水）

さばのおろし煮
れんこんのきんぴら
小松菜のすまし汁
425kcal



牛乳
お菓子（2日）
お茶
焼きいも（16日）

4日・18日（金）

さわらの塩麴焼き
さつま芋のそぼろあん
大根のみそ汁
431kcal



牛乳
のり塩ポテト（4日）
ココア揚げパン（18日）

7日・21日（月）

豚のさっぱり焼き
キャベツのおかかあえ
さつま芋のすいとん汁
472kcal



牛乳
お菓子

8日・22日（火）

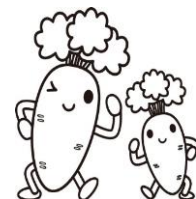
赤魚の香味揚げ
ほうれん草のちくわあえ
ひじきのスープ
381kcal



牛乳
スイートポテト（8日）
ブルーベリースコーン（22日）

9日（水）

おでん
きゅうりのごまあえ
麩のすまし汁
303kcal



牛乳
お菓子

10日（木）

厚揚げのそぼろ煮
さつま芋の天ぷら
にらのみそ汁
465kcal



牛乳
お菓子

11日・25日（金）

里芋のカレー
フルーツヨーグルト
425kcal



牛乳
アップルロールパン（11日）
お茶
力餅だんご（25日）

14日・28日（月）

鮭のバターしょうゆ焼き
みそドレサラダ
なすのみそ汁
403kcal



牛乳
お菓子

17日（木）

鶏肉のバーベキュー
ソース煮込み
ブロッコリーサラダ
きのこのクラムチャウダー
457kcal



牛乳
お菓子

24日（木）

ちゃんこ鍋
さんまの塩焼き
フルーツ
502kcal



牛乳
お菓子

29日（火）

中華風ローストチキン
わかめの春雨サラダ
おまめのスープ
358kcal



牛乳
りんごレモン煮クリーム添え

30日（水）

完全給食
菜飯・栗コロッケ
パリパリサラダ
チンゲン菜スープ
ヤクルト
632kcal



お茶
ヨーグルト

※16日（水）は、焼きいも大会の焼きたての芋をおやつに食べます。

※24日（木）には、ちゃんこ鍋を食べ、翌日の相撲大会にむけ、力をつけます。

※30日（水）は完全給食です。白飯はいりません。

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (火)	白飯 かぼちゃのグラタン コーンサラダ カントリースープ	米、マカロニ 小麦粉、油 パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉 とろけるチーズ ベーコン バター 粉チーズ	たまねぎ、かぼちゃ キャベツ、にんじん ほうれんそう きゅうり、コーン	牛乳 芋と栗の蒸しパン (1日) お茶 みかんゼリー (15日)
2 ・ 16 (水)	白飯 さばのおろし煮 れんこんのきんぴら 小松菜のすまし汁	米、砂糖 油、ごま油	さば、豚肉 かまぼこ	だいこん、ごぼう いんげん、こまつな れんこん、えのきたけ にんじん、ピーマン しょうが	牛乳 お菓子 お茶 焼きいも (16日)
4 ・ 18 (金)	白飯 さわらの塩麹焼き さつま芋のそぼろあん 大根のみそ汁	米、さつまいも 砂糖、油	さわら、合びき肉 みそ、油揚げ わかめ	だいこん かぼちゃ にんじん	牛乳 のり塩ポテト (4日) ココア揚げパン (18日)
7 ・ 21 (月)	白飯 豚のさっぱり焼き キャベツのおかかあえ さつま芋の すいとん汁	米、さつまいも 小麦粉、油、砂糖	豚肉、かつお節	たまねぎ、キャベツ はくさい、にんじん ねぎ、しょうが にんにく	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (火)	白飯 赤魚の香味揚げ ほうれん草の ちくわあえ ひじきのスープ	米、はるさめ 油、片栗粉 砂糖、ごま油	赤魚、豚肉 ちくわ、ごま ひじき	ほうれんそう こまつな、たけのこ にんじん、ねぎ しょうが、にんにく	牛乳 スイートポテト (8日) ブルーベリー スコーン (22日)
9 (水)	白飯 おでん きゅうりのごまあえ 麩のすまし汁	米、板こんにゃく ふ、ごま油	うずら卵、厚揚げ 平天、ちくわ ごま、塩こんにゃく	だいこん きゅうり にんじん、みつば えのきたけ	牛乳 お菓子
10 (木)	白飯 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋の天ぷら にらのみそ汁	米、さつまいも 小麦粉、油 砂糖、片栗粉	厚揚げ、豚ひき肉 木綿豆腐、みそ 油揚げ	たまねぎ、えのきたけ しめじ、グリーンピース にんじん、にら	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (金)	白飯 里芋のカレー フルーツヨーグルト	米、さといも じゃがいも、油 砂糖	ヨーグルト、豚肉 脱脂粉乳、牛乳 粉チーズ	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイン缶、もも缶 グリーンピース	牛乳 アップルロール パン(11日) お茶 力餅だんご (25日)
14 ・ 28 (月)	白飯 鮭のバター しょうゆ焼き みそドレサラダ なすのみそ汁	米、油 ごま油、砂糖	さけ、みそ バター、ハム 油揚げ、ごま わかめ	きゅうり、なす キャベツ コーン、ねぎ たまねぎ	牛乳 お菓子
17 (木)	白飯 鶏肉のバーベキュー ソース煮込み ブロッコリーサラダ きのこのクラム チャウダー	米、じゃがいも マヨネーズ、油 小麦粉、砂糖 オリーブ油	鶏肉、牛乳 ベーコン 魚肉ソーセージ	たまねぎ、にんじん クリームコーン ブロッコリー、しめじ にんにく、しょうが パセリ	牛乳 お菓子
24 (木)	白飯 ちゃんこ鍋 さんまの塩焼き フルーツ	米、片栗粉、油	さんま、木綿豆腐 鶏ひき肉、油揚げ	みかん、だいこん はくさい、しめじ えのきたけ、ねぎ にんじん、しょうが	牛乳 お菓子
29 (火)	白飯 中華風ローストチキン わかめの春雨サラダ おまめのスープ	米、じゃがいも はるさめ、砂糖 ごま油、油	鶏肉、だいず ハム、ごま わかめ	たまねぎ、きゅうり にんじん、しょうが にんにく	牛乳 りんごレモン煮 クリーム添え
30 (水)	完全給食 菜飯・栗コロッケ パリパリサラダ チンゲン菜スープ ヤクルト	じゃがいも、米 油、パン粉 小麦粉、砂糖 ごま油	合びき肉、卵	キャベツ、たまねぎ こまつな、にんじん きゅうり、サラダ菜 チンゲンサイ しょうが	お茶 ヨーグルト