

# 11月のこんだて

1日・15日（水）

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  
365kcal

牛乳  
お菓子



2日・16日（木）

さばのおろし煮  
れんこんのきんぴら  
小松菜のすまし汁  
454kcal

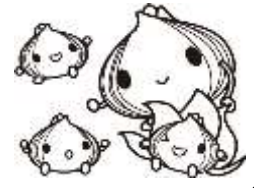
牛乳  
お菓子（2日）  
お茶  
焼きいも（16日）



6日・20日（月）

豚のさっぱり焼き  
キャベツのおかかあえ  
ひじきの春雨スープ  
435kcal

牛乳  
お菓子



7日・21日（火）

いわしの竜田揚げ  
ほうれん草のちくわあえ  
鶏汁  
411kcal

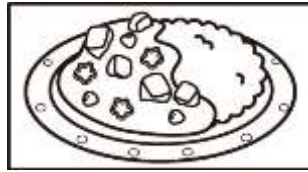
牛乳  
チーズクッキー（7日）  
テリヤキツナトースト  
（21日）



8日・22日（水）

きのこのカレー  
フルーツヨーグルト  
444kcal

牛乳  
お菓子



9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  
さつまいものチャウダー  
441kcal

牛乳  
お菓子



10日・24日（金）

おでん  
きゅうりのゆかりあえ  
麩のすまし汁  
302kcal

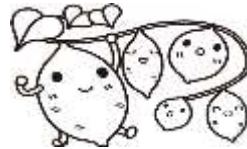
牛乳  
スイートポテト（10日）  
さつまいもミルクかりんとう  
（24日）



13日（月）

鮭の松前煮  
さつまいものごまあえ  
豆腐のみそ汁  
361kcal

牛乳  
お菓子



14日・28日（火）

かぼちゃのグラタン  
コーンサラダ  
もやしのスープ  
523kcal

牛乳  
りんごのコンポート（14日）  
お茶  
芋ようかん（28日）



17日（金）

完全給食  
もやしの春巻き  
ツナポテトサラダ  
にらのみそ汁  
492kcal

牛乳  
豆腐のお好み焼き



27日（月）

ちゃんこ鍋  
さんまのみりん焼き  
フルーツ  
504kcal

牛乳  
お菓子



29日（水）

さわらのタンドリー風  
さつまいものそぼろあん  
大根のみそ汁  
470kcal

牛乳  
お菓子



30日（木）

完全給食  
小松菜飯  
栗コロッケ  
パリパリサラダ  
チンゲン菜スープ  
ヤクルト  
641kcal  
お茶・ヨーグルト



※16日（木）は、焼きいも大会の焼きたての芋をおやつに食べます。

※27日（月）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。

※17日（金）・30日（木）は完全給食です。白飯はいりません。17日は、きりん組が稲刈りをした新米を食べます。

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 (水)	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 もやし、にんじん コーン、しょうが にんにく	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (木)	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(2日) お茶 焼きいも (16日)
6 ・ 20 (月)	白飯 豚のさっぱり焼き キャベツのおかかあえ ひじきの春雨スープ	米、油 はるさめ 砂糖、ごま油	豚肉、ハム かつお節 ひじき	たまねぎ、キャベツ たけのこ、にんじん ねぎ、にんにく しょうが	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (火)	白飯 いわしの竜田揚げ ほうれん草の ちくわあえ 鶏汁	米、板こんにやく さといも、油 片栗粉、ごま油 砂糖	いわし、鶏肉 ちくわ、みそ 油揚げ、ごま	だいこん ほうれんそう こまつな、にんじん ごぼう、ねぎ しょうが、にんにく	牛乳 チーズクッキー (7日) テリヤキツナ トースト (21日)
8 ・ 22 (水)	白飯 きのこのカレー フルーツヨーグルト	じゃがいも、米 油、砂糖	ヨーグルト、牛肉 脱脂粉乳 粉チーズ	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイナップル缶、もも缶 まいたけ、しめじ グリーンピース	牛乳 お菓子
9 (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 さつま芋のチャウダー	米、さつまいも マヨネーズ 小麦粉、油 砂糖、オリーブ油	鶏肉、牛乳 魚肉ソーセージ ベーコン	たまねぎ、にんじん クリームコーン缶 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
10 ・ 24 (金)	白飯 おでん きゅうりのゆかりあえ 麩のすまし汁	米、板こんにやく ふ、ごま油	うすら卵、厚揚げ 平天、ちくわ	だいこん きゅうり にんじん えのきたけ みつば	牛乳 スイートポテト (10日) さつま芋ミルク かりんとう (24日)
13 (月)	白飯 鮭の松前煮 さつま芋のごまあえ 豆腐のみそ汁	米、さつまいも 砂糖	さけ、木綿豆腐 みそ、油揚げ するめ、こんぶ ごま、わかめ	ねぎ しょうが	牛乳 お菓子
14 ・ 28 (火)	白飯 かぼちゃのグラタン コーンサラダ もやしのスープ	米、マカロニ 小麦粉、油 パン粉	牛乳、豚ひき肉 とろけるチーズ バター、ハム 粉チーズ	かぼちゃ、たまねぎ もやし、きゅうり ほうれんそう キャベツ、コーン にんじん	牛乳・りんごの コンポート (14日) お茶・芋ようかん (28日)
17 (金)	<b>完全給食</b> 白飯 もやしの春巻き ツナポテトサラダ にらのみそ汁	米、じゃがいも 春巻きの皮 はるさめ、油 マヨネーズ 片栗粉、砂糖 ごま油	木綿豆腐 合びき肉 ツナ缶、みそ 油揚げ	もやし、きゅうり えのきたけ にんじん、にら 干ししいたけ	牛乳 豆腐の お好み焼き
27 (月)	白飯 ちゃんこ鍋 さんまのみりん焼き フルーツ	米、片栗粉	さば、木綿豆腐 鶏ひき肉 油揚げ、ごま	バナナ、だいこん はくさい、しめじ えのきたけ、ごぼう にんじん、ねぎ しょうが	牛乳 お菓子
29 (水)	白飯 さわらのタンドリー風 さつま芋のそぼろあん 大根のみそ汁	米、さつまいも マヨネーズ 砂糖、油	さわら、合びき肉 油揚げ、わかめ みそ	だいこん かぼちゃ にんじん にんにく	牛乳 お菓子
30 (木)	<b>完全給食</b> 小松菜飯 栗コロッケ バリバリサラダ 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	豚ひき肉、卵	キャベツ、たまねぎ こまつな、にんじん きゅうり、くり チンゲンサイ しょうが	お茶 ヨーグルト