



# 11月こんだてひょう



「ひと口目は、野菜から食べましょう！」

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー
1 火	きなこあげパン		チリビーンズ フルーツヨーグルト	牛乳, きなこ, ぶたにく てぼまめ プレーンヨーグルト	ミルクパン, あぶら さとう, じゃがいも はちみつ	にんじん, たまねぎ にんにく, グリンピース みかん, パイン, もも	676Kcal
2 水	ピビンバ		わかめスープ キャロットゼリー	牛乳, ぶたにく, たまご みそ, わかめ, とりにく とうふ, レンズまめ かんてん	こめ, さとう, あぶら ごま	しょうが, にんにく もやし, こまつな, ねぎ たまねぎ, にんじん レモン	640Kcal
4 金	ごはん		ほっけのいちやぼし やさいのあえもの かぶのすりながしじる	牛乳, ほっけ, とりにく とうふ	こめ, さとう, ごま パン, でんぷん	キャベツ, もやし, ねぎ こまつな, にんじん, かぶ	640Kcal
7 月	みそラーメン		ジャンボエビシューマイ やさいのナムル	牛乳, ぶたにく, みそ えび	めん, ラード, ごま ごまあぶら, パン でんぷん, さとう しゅうまいのかわ	ねぎ, にんにく しょうが, にんじん もやし, たら, たまねぎ たけのこ, きゅうり	591Kcal
8 火	こまつなそぼろどん かむカムデー むぎごはん		いもだんごじる じゃこいりおひたし	牛乳, たまご, ツナ あぶらあげ, とりにく なまあげ, ちりめん	こめ, さとう, あぶら でんぷん じゃがいも	こまつな, にんじん だいこん, ごぼう, もやし しいたけ, キャベツ	596Kcal
9 水	かむカムデー むぎごはん		やきししゃも からしあえ あすかじる みかん	牛乳, ししゃも, ぶたにく とうふ, とうにゆう みそ	こめ, むぎ, あぶら こんにやく じゃがいも	キャベツ, もやし, ごぼう こまつな, にんじん だいこん, ねぎ, みかん	578Kcal
10 木	ごはん		おかかたくあん じゃがいものそぼろに ひじきのサラダ	牛乳, けずりぶし, だいず ぶたにく, なまあげ ひじき	こめ, むぎ, あぶら ごま, じゃがいも さとう, でんぷん ごまあぶら	にんじん, たまねぎ れんこん, にんにく しょうが, キャベツ こまつな, レモン	603Kcal
11 金	かむかむくきわかめごはん		さわらのてりやき まめまめみそまめ けんちんじる	牛乳, くきわかめ さわら, だいず, みそ こおりどうふ, ぶたにく とうふ	ごま, さとう あぶら, でんぷん じゃがいも こんにやく	だいこん, にんじん ねぎ, しめじ	658Kcal
14 月	サケチャーハン		はるさめスープ ビーンズサラダ	牛乳, たまご, サケ とりにく, とうふ レンズまめ, ひよこまめ てぼまめ	こめ, さとう, あぶら ごまあぶら, ごま はるさめ, はちみつ	しょうが, こまつな にんじん, ねぎ, たまねぎ キャベツ, きゅうり	573Kcal
15 火	ごはん 小松菜給食の日		こまつないりジャンボあげぎょうざ ちゅうかサラダ わかめとたまごのスープ	牛乳, ぶたにく, ハム とうふ, たまご, わかめ	こめ, でんぷん ごまあぶら, あぶら ぎょうざのかわ さとう, ごま	こまつな, キャベツ しょうが, にんにく もやし, ねぎ	584Kcal
16 水	スパゲティ・カルボナーラ 誕生日給食		ツナサラダ チーズケーキ	牛乳, とりにく, たまご ベーコン, なまクリーム こなチーズ, ツナ クリームチーズ	スパゲッティ, ごま あぶら, バター さとう, こむぎこ	エリンギ, たまねぎ にんじん, にんにく もやし, キャベツ, レモン きゅうり	616Kcal
17 木	セサミトースト		ハンガリアンシチュー ビーンズサラダ	牛乳, ぶたにく, チーズ てぼまめ	しょくパン, ごま はちみつ, バター じゃがいも, あぶら こむぎこ	にんじん, たまねぎ グリンピース, キャベツ こまつな, きゅうり	646Kcal
18 金	たかなめし 郷土料理の日 熊本県		タイピーエン れんこんチップスサラダ	牛乳, たまご, ぶたにく えび	こめ, ごまあぶら さとう, ごま ラード, はるさめ	こまつな, のざわな キャベツ, きくらげ ねぎ, れんこん, もやし にんじん, きゅうり	558Kcal
21 月	きんときごはん		さばのカレーやき しょうがあえ ごじる	牛乳, さば, だいず, みそ とうふ	こめ, もちごめ さつまいも, ごま	たまねぎ, キャベツ こまつな, もやし, ねぎ にんじん, しょうが だいこん	606Kcal
22 火	ルーローハン 世界の料理 台湾		ゴマドレッシングサラダ かき	牛乳, うずらたまご ぶたにく	こめ, むぎ, あぶら こんにやく, さとう ごまあぶら	しいたけ, たまねぎ しょうが, にんにく キャベツ, にんじん もやし, かき	680Kcal
24 木	ピザトースト		あきあじポトフ ジャーマンポテト	牛乳, ベーコン, チーズ ぶたにく	しょくパン, バター あぶら, さつまいも じゃがいも	にんにく, たまねぎ トマト, ピーマン マッシュルーム, しめじ キャベツ, かぶ, こまつな	667Kcal
25 金	カレーライス		とうふいりサラダ りんご	牛乳, ぶたにく, とうふ わかめ	こめ, むぎ, バター じゃがいも, あぶら こむぎこ, はちみつ はるさめ, ごま	にんにく, しょうが にんじん, たまねぎ キャベツ, きゅうり りんご	614Kcal
28 月	くろざとうパン		まだいのマヨネーズやき コーンサラダ ミネストローネ	牛乳, まだい ぶたにく, ベーコン だいず, レンズまめ	くろざとうパン マヨネーズ あぶら, さとう マカロニ, バター	パセリ, キャベツ, もやし きゅうり, にんじん たまねぎ, かぶ, トマト こまつな	647Kcal
29 火	ごはん		わふうれんこんハンバーグ やさいのレモンじょうゆ じゃがいものみそじる	牛乳, ぶたにく, たまご とりにく, ちりめん あぶらあげ, わかめ みそ	こめ, パン, あぶら さとう, でんぷん じゃがいも	にんじん, たまねぎ れんこん, にんにく しょうが, キャベツ こまつな, レモン	603Kcal
30 水	ちゅうかどん		カリカリサラダ りんご	牛乳, ぶたにく, いか えび, ちりめんじゃこ ひよこまめ	こめ, あぶら, さとう でんぷん, ごま	にんじん, しいたけ たけのこ, キャベツ たまねぎ, こまつな もやし, りんご	573Kcal

今月の給食目標 作ってくれた人に感謝をしながら食べましょう。

※食材料購入の都合で献立を変更することがあります。

★ 今月の給食について ★

- 11月15日(火)小松菜給食の日 ~足立区のおいしい小松菜が届きます。
- 11月18日(金)郷土料理「熊本県」~高菜飯は、熊本県の家庭料理です。
- 11月22日(火)世界の料理「台湾」~ルーローハンは、豚肉を細かく刻んで甘辛く煮込み、煮汁ごとご飯の上にかけて丼です。



