

11がつこんだてひょう

ひ よ う び	ぎ ゅう に ゅう	こんだて	あかのなかま ちやにくになるたべもの	きいろのなかま ねつやちからになるたべもの	みどりのなかま からだのしょうしをとのえるたべもの	エネルギー (kcal)	
1 月		むぎごはん		こめ・むぎ		612	
		ヤンニョムチキン	とりにく	でんぶん・あぶら	たまねぎ・にんにく・ながねぎ		
		ナムル		あぶら・ごま	もやし・にんじん・こまつな・ながねぎ		
		わかめスープ	わかめ・とうふ	ごま	ながねぎ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ		
4 月		文化の日 振替休日					
5 火		運動会 振替休業日					
6 水		みそラーメン	ぶたにく・みそ	ちゅうかめん・あぶら・ごま	にんにく・しょうが・ながねぎ・にんじん・もやし・こまつな	580	
		こまつないりジャンボあげぎょうざ	ぶたにく	ぎょうざのかわ・あぶら でんぶん	こまつな・キャベツ・しょうが・にんにく		
		もやしのごましょうゆ		ごま	もやし・こまつな		
7 木		にしんのかばやきどん	にしん	こめ・でんぶん・こむぎこ・あぶら さとう		636	
		もやしのあえもの		あぶら	もやし・にんじん・きゅうり・キャベツ・しょうが		
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ・みそ	じゃがいも			
8 金		チリビーンズドッグ	ぶたにく・だいず・チーズ	コッペパン・あぶら・さとう こむぎこ	たまねぎ・にんじん・にんにく	552	
		ごまドレッシングサラダ		あぶら・ごま・さとう	きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン		
		ABCスープ	とりにく・だいず	マカロニ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・こまつな		
11 月		パエリア	とりにく・いか・えび	こめ・あぶら	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・にんにく ピーマン	637	
		とうふのスープ	とりにく・とうふ・わかめ		だけのこ・にんじん・ながねぎ		
		スイートポテト	ぎゅうにゅう・なまクリーム	さつまいも			
12 火		ひじきごはん	ひじき・とりにく・あぶらあげ	こめ・あぶら・こんにゃく さとう	にんじん	576	
		ししゃものいそべあげ	ししゃも・あおのり	こむぎこ・あぶら			
		わさびあえ			にんじん・もやし・こまつな・キャベツ		
		ごじる	だいず・ぶたにく・あぶらあげ とうふ・みそ	あぶら・こんにゃく・じゃがいも	にんじん・えのきたけ・ごぼう		
13 水		ビビンバ	とりにく・みそ・のり	こめ・あぶら・さとう・ごま	だいずもやし・にんじん・こまつな・にんにく しょうが	559	
		はるさめサラダ		はるさめ・さとう・あぶら	にんじん・コーン・もやし・キャベツ		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		もも・みかん・パイナップル【かんづめ】		
14 木		セルフフィッシュサンド	いなだ	まるパン・こむぎこ・パンこ あぶら		627	
		フレンチサラダ		あぶら・さとう	キャベツ・もやし・にんじん・きゅうり		
		えびだんごスープ	えびすりみ・とりにく・たまご	パンこ・でんぶん・はるさめ	たまねぎ・しょうが・はくさい・ながねぎ にんじん・ほししいたけ・こまつな		
15 金		ごはん		こめ		570	
		ツナたまごやき	ツナ・たまご	あぶら・さとう	にんじん・たまねぎ・こまつな		
		おかかあえ	かつおぶし		キャベツ・にんじん・もやし・こまつな		
		とうふのみそしる	とうふ・わかめ・あぶらあげ みそ		ながねぎ		
18 月		わかめごはん	わかめ	こめ・ごま		563	
		さかなのさいきょうやき	すずき・みそ	さとう	しょうが		
		ごしきあえ		さとう・ごま	にんじん・こまつな・もやし・キャベツ・コーン		
		たまごのみそしる	たまご・とうふ・みそ		こまつな		
19 火		フレンチトースト	たまご・ぎゅうにゅう	しょくパン・さとう・バター		637	
		コーンサラダ		あぶら・さとう	キャベツ・コーン・にんじん・こまつな		
		ハンガリアンシチュー	ぶたにく・しろいんげん チーズ	あぶら・じゃがいも・バター こむぎこ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース		
20 水		ごはん		こめ		552	
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも・こんにゃく・あぶら さとう	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・グリーンピース		
		こまつなサラダ	ツナ	あぶら・さとう	にんじん・もやし・こまつな		
21 木		ツナとおろしのスパゲティ	ツナ・しらすぼし	スパゲティ・あぶら・さとう でんぶん	だいこん・こまつな	654	
		かいそうサラダ	わかめ	あぶら・さとう・ごま	キャベツ・にんじん・コーン・きゅうり・たまねぎ		
		おからドーナッツ	おから・たまご・ぎゅうにゅう	こむぎこ・さとう			
22 金		ポークカレー	ぶたにく	こめ・あぶら・バター・こむぎこ はちみつ・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく グリーンピース	658	
		だいずのサラダ	だいず	さとう・あぶら	きゅうり・にんじん・もやし・キャベツ		
		オレンジゼリー	こなかんてん	さとう	みかんジュース		
25 月		ごはん		こめ		626	
		すとり	とりにく	でんぶん・じゃがいも・あぶら さとう	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・だけのこ ピーマン		
26 火		ちゅうかたまごスープ	とりにく・とうふ・たまご	あぶら・でんぶん	クリームコーン・ホールコーン・にんじん ながねぎ	592	
		マーボーどん	おしどうふ・ぶたにく ぶたしパー	こめ・むぎ・あぶら・でんぶん	たまねぎ・にんじん・だけのこ・ほししいたけ にんにく・しょうが・にら		
		ちゅうかドレサラダ		はるさめ・さとう・あぶら・ごま	キャベツ・きゅうり・にんじん		
27 水		りんご			りんご	607	
		ごはん		こめ			
		さばのみそに	さば・みそ	さとう	しょうが		
		じゃこあえ	ちりめんじゃこ	あぶら・さとう	にんじん・キャベツ・きゅうり・もやし		
28 木		のっぺいじる	とりにく	あぶら・じゃがいも・こんにゃく でんぶん	だいこん・ごぼう・にんじん	593	
		ねぎしおぶたどん	ぶたにく	こめ・あぶら・ごま・でんぶん	ながねぎ・にんにく・もやし・たまねぎ・レモン		
		ごますあえ		さとう・ごま	にんじん・こまつな・キャベツ・もやし		
		みかん			みかん		
29 金		くろざとうパン		くろざとうパン		585	
		ペンネミートグラタン	ぶたにく・だいず・チーズ	ペンネ・あぶら・さとう	セロリ・にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ		
		ようふうたまごスープ	ベーコン・たまご	じゃがいも・でんぶん	たまねぎ・にんじん		

*出荷状況や天候・感染症等の状況により献立を変更することがあります。ご了承ください。
*今年度はくるみ、ピーナッツ、ピーカンナッツ、キウイフルーツ、ヘーゼルナッツ、木の実類全般の提供はありません。