

# 11月のこんだて



日曜	献立名	魚肉卵豆	乳海産	緑黄色野菜	その他野菜	米・麺・芋	その他	⑩おやつ	⑪おやつ	
1 金	親子丼 果物 きのこの味噌汁	鶏肉30 卵20 豆腐20	ワカメ0.5	人参10	玉葱20 干椎茸1 玉葱5 えのき5 しめじ5	米50	醤油3 砂糖2 いりご2 味噌8	リンゴ 牛乳	菓子 牛乳	菓子
2 土	ナポリタン コンソメスープ 果物	ウインナー10		人参5 ビーマン7 人参5	玉葱20 マッシュルーム5 キャベツ20 コーン5	スパゲティ30	ケチャップ10 コンソメ 塩コショウ	ビスケット 牛乳	菓子 牛乳	菓子
5 火	秋野菜カレー 大根のナムル 果物	鶏肉20 ハム5		人参10 ブロccoli-20 人参5 青梗菜20	玉葱30 しめじ10 大根25	さつまいも30	カレー粉15 醤油1 ゴマ油1	ビスケット 牛乳	ハロングロッドル 牛乳	粉20 バター5 砂糖5 片栗粉6 ブルーベリージャム6 牛乳2
6 水	炒り豆腐 果物 マカロニサラダ	豚肉20 豆腐70 卵20 カニカマ5		人参10 葱3 人参5	玉葱20 干椎茸1 胡瓜20 玉葱5	マカロニ7	醤油3 砂糖2 マヨネーズ7 塩コショウ	バナナ 牛乳	紅玉リンゴケーキ 牛乳	粉25 砂糖5+1 卵10 BP バ ター3 リンゴ10 レモン汁0.1
7 木	お弁当日							せんべい 牛乳	菓子 牛乳	
8 金	魚のおろし煮 野菜ソテー 果物	魚60 ベーコン5		葱5 人参5 青梗菜20 黄パプリカ5	大根30 キャベツ20	片栗粉4~6	醤油4 砂糖3 醤油1 塩コショウ	ビスケット 牛乳	やせうま 牛乳	やせうま30 黄粉8 砂糖8
9 土	鶏めし 味噌汁 果物	鶏肉15 豆腐10	ワカメ1	人参5 葱3 人参5	ごぼう15 玉葱10	米50	醤油2 砂糖0.5 酒 味噌8 いりご	せんべい 牛乳	竹輪の磯部揚げ 牛乳	竹輪1/2本 粉5 BP 卵5 油 青のり少々
11 月	コーン入り豆乳卵スープ レンコンのきんぴら 果物	ベーコン10 卵20 豆乳30 チリメン3		人参10 青梗菜15 パセリ1 人参5	玉葱20 クリームコーン20 レンコン30	じゃが芋20 片栗粉2	鶏がら 塩コショウ 醤油2 砂糖1 ゴマ1	バナナ 牛乳	オレンジケーキ 牛乳	粉25 砂糖3 卵10 BP バター3 クリームチー ーズ3 マーメイドジャム5
12 火	麻婆豆腐 果物 ブロッコリーとツナのサラダ	豚ミンチ20 ツナ10		人参10 葱3 人参5 ブロccoli-30	玉葱20 白菜50 ニンニク 生姜 コーン5	片栗粉2 春雨5	醤油1 味噌5 ゴマ油1 醤油1 砂糖0.5 酢2	せんべい 牛乳	牛乳 麦茶	牛乳50 片栗粉7 砂糖3+4 黄 粉4
13 水	豆腐の中巻 野菜の和え物 果物	豚肉20 豆腐70 油揚げ3		人参10 青梗菜10 人参5	玉葱30 干椎茸1 生姜 もやし30 胡瓜20	片栗粉3	醤油2 砂糖1 鶏がら 醤油2 砂糖0.5	ビスケット 牛乳	しらすおにぎり 牛乳	米35 しらす3 ワカメご飯の素 0.5
14 木	魚のオニオンマヨ焼き 蓮上そばろ 果物	魚60 豚肉5 さつま揚げ5	ヨーグルト3	人参5 小松菜15	玉葱15 マッシュルーム15 ごぼう10	こんにゃく10	マヨネーズ5 塩コショウ 醤油1.5 砂糖1 みりん1 ゴマ1	リンゴ 牛乳	親子うどん 牛乳	鶏肉10 卵20 人参5 葱3
15 金	レバーボール 鶏キャベツ ほうれん草のおかか和え ヨーグルト	レバー40 鶏ミンチ10 卵5 醤油1		人参10 ビーマン10 人参10 ほうれん草36	玉葱20 生姜 (キャベツ30)	パン粉4 粉3	ケチャップ5 ソース2 塩コショウ 醤油2	バナナ 牛乳	きな粉クッキー 牛乳	粉20 黄粉2 バター5 砂糖5
16 土	スタミナライス コンソメスープ 果物	牛肉10	ワカメ0.5	人参10 ビーマン7 人参10	玉葱10 ニンニク 玉葱10	米50	醤油2 砂糖0.5 味噌1 ゴマ1 ゴマ油1 コンソメ 塩コショウ	せんべい 牛乳	菓子 牛乳	菓子
18 月	ニラ玉 果物 キャベツとコーンの和え物	カニカマ20 卵50		人参10 ニラ10 人参5	玉葱20 干椎茸1 ニンニク 生姜 玉葱5 キャベツ20 コーン5 大根5	片栗粉3	醤油1 砂糖0.5 中華味0.8	せんべい 牛乳	さつま芋スティック 牛乳	さつま芋100 油5 グラニュー 糖
19 火	おでん煮込み 春雨サラダ 果物	鶏肉30 油揚げ30 カマキコ20 ウズラ10 ハム5	昆布1	人参20 人参5	大根30 胡瓜15 コーン5	春雨30 こんにゃく20 春雨5	味噌5 醤油2 砂糖1 マヨネーズ5 塩コショウ	バナナ 牛乳	メロンパン 牛乳	粉10 卵5 牛乳7 バター4 BP1 砂糖3 ロールパン1個
20 水	チキンストロガノフ 野菜の和え物 果物	鶏肉30 チリメン3 卵10	生クリーム3	人参10 小松菜15 人参5	玉葱30 ニンニク しめじ10 エリンギ10 もやし15 キャベツ15	粉2	ケチャップ6 コンソメ 塩コショウ バター3 醤油1.5 砂糖1	ビスケット 牛乳	ココアメルティフレーク 牛乳	コーンフレーク12 マシュマロ 12 バター1 ココア
21 木	豚肉のマーマレード焼き ひじきとチーズのサラダ 果物	豚肉60 水煮大豆10 油揚げ1	チーズ3 ロレレ1	人参5 人参10 赤黄ビーマン5	玉葱30 胡瓜10 レタス5	マーマレード10	醤油2 醤油1 砂糖2 酢2	リンゴ 牛乳	利休白玉団子 牛乳	白玉粉20 豆腐20 黒糖8 黄粉6
22 金	秋の味覚給食							せんべい 牛乳	三角チーズパン 牛乳	食パン40 クリームチーズ10 粉10 牛乳7 バター3 砂糖3~4 卵5
25 月	豚肉のブルコギ風 南瓜の甘煮 果物	豚肉30		人参10 ビーマン5 赤黄パプリカ3 南瓜40	玉葱20 キャベツ40 もやし15 ニンニク		醤油2 砂糖1 ゴマ1 醤油2 砂糖1	バナナ 牛乳	梅しそおにぎり 牛乳	米35 梅干し5 青しそ0.5
26 火	誕生会メニュー							せんべい 牛乳	ショートケーキ	
27 水	鶏肉ときのこのミルク煮 果物 キャベツのさっぱりサラダ	鶏肉50	牛乳20	人参10 黄パプリカ10 パセリ 人参5	玉葱10 えのき20 しめじ20 椎茸10 玉葱5 胡瓜15 キャベツ25		バター3 カレー粉 塩コショウ 醤油1 砂糖0.5 酢2	リンゴ 牛乳	カルシウムトースト 牛乳	食パン40 チリメン3 桜エビ1 マヨネーズ5
28 木	石狩汁 果物 ポパイサラダ	鮭40 豆腐20 ハム5		人参10 葱3 人参5 ほうれん草30	大根20 白菜20 しめじ10 ごぼう5 コーン5		味噌8 マヨネーズ5 塩コショウ	ビスケット 牛乳	ボンデケーキ	
29 金	チーズオムレツ 納豆のおろし和え 果物	卵50 合挽肉20 納豆10	チーズ5 ひじき1	人参10 人参5 小松菜25	玉葱20 切干大根3 大根10	じゃが芋20	ケチャップ5 塩コショウ 醤油2 砂糖1	バナナ 牛乳	さつま芋のミルクようかん 牛乳	さつま芋50 牛乳25 練乳5 砂 糖2 アガー2.5
30 土	肉うどん ゆで卵 果物	牛肉15 かまぼこ5	ワカメ0.5	人参5 葱3	玉葱10 ごぼう10	うどん50	醤油3 砂糖0.5 いりご	せんべい 牛乳	塩クッキー 牛乳	粉20 黒砂糖7 バター7 牛乳5 塩

気になる給食がありましたら、いつでもレシピを準備します

※献立は変更になる場合があります

秋の味覚給食