

11月 **こんだてひょう**

日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるもとになる (赤の食品)	体の調子を整えるもとになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
1 (金)	ガバオライス	脱脂粉乳 とり肉 大豆	にんにく ピーマン パプリカ たまねぎ ぶなしめじ	こめ さとう ごま油 油
	コーンスープ	鶏卵	たまねぎ にんじん きくらげ コーン	でんぶん ごま油
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし 切干大根 にんにく	さとう ごま油 ごま
5 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	にらたまスープ	鶏卵 とうふ	にら はくさい★ たまねぎ にんじん	ごま油 でんぶん
	チーズコロッケ	チーズ		じゃがいも 油 パン粉
	はっばうさい	ぶた肉 いか うずら卵	はくさい★ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	でんぶん 油
6 (水)	わかめごはん	わかめ		こめ
	にくじゃが	ぶた肉 ちくわ	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも★ しらたき 油 さとう
	キャベツのしおこんぶあえ	ちりめんじゃこ こんぶ	キャベツ★	ごま油
	かき		かき	
7 (木)	あんかけラーメン	ぶた肉 ほたて	はくさい★ にんじん チンゲンサイ たけのこ しいたけ	ラーメン ごま油 でんぶん
	えだまめ		えだまめ	
	ヨーグルト	ヨーグルト		
8 (金)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	ぶたじる	とうふ ぶた肉 みそ	にんじん ごぼう ながねぎ★ しょうが	じゃがいも★ つきこんにゃく
	ほっけのてりやき	ほっけ		さとう
	はくさいのたまごとじ	鶏卵 とり肉	はくさい★ にんじん たけのこ しいたけ	はるさめ 油 さとう
11 (月)	コッパパン			パン
	マカロニシチュー	とり肉 牛乳 白花豆 いんげん豆	たまねぎ かぶ ブロッコリー にんじん ぶなしめじ	マカロニ 油 小麦粉 生クリーム
	トマトオムレツ	鶏卵	トマト たまねぎ	油
	りんご		りんご	
12 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	せんべいじる	とり肉	はくさい★ にんじん ごぼう ぶなしめじ しいたけ ながねぎ★	せんべい
	さばのてりやき	さば		さとう
	もやしのごまあえ	みそ	もやし コーン	ごま さとう
13 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	はくさいスープ	ぶた肉	はくさい★ こまつな にんじん ながねぎ★ きくらげ	はるさめ ごま油
	ほたてけがにシューマイ	ほたて★ ぶた肉 かに	たまねぎ	でんぶん さとう 小麦粉
	にんじんサラダ		にんじん えだまめ にんにく	ごま さとう
14 (木)	わふうスパゲッティ	ベーコン こんぶ ひじき あおさ	たまねぎ ピーマン にんじん ぶなしめじ にんにく しいたけ	スパゲッティ バター
	とうふナゲット (2こ)	とうふ すりみ 豆乳	たまねぎ	油 小麦粉
	れんこんサラダ	ツナ	れんこん にんじん きゅうり	ごま
15 (金)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	とうふのみそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	ぶなしめじ ながねぎ★	
	ぶたにくのしょうがいため	ぶた肉	しょうが たまねぎ ピーマン	さとう 油
	あおなのごまあえ	ひじき	ほうれんそう★ えのきたけ にんじん	さとう ごま

今月の長万部食材（予定）は、**長ねぎ、じゃがいも、大根、キャベツ、白菜、ほうれん草**です。（★がつく日）

物資購入の都合により、献立・食材に変更が生じる場合があります。

※給食おやすみ 中学校…22日 高校…27日、28日

11月 こんだてひょう

日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるもとになる (赤の食品)	体の調子を整えるもとになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
18 (月)	ナン			ナン
	キーマカレー	ぶた肉 とり肉 大豆 牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン りんご トマト	油 小麦粉
	ポテトとまめのサラダ	大豆 ツナ	コーン	じゃがいも★ ごま さとう 油
	ヨーグルト	ヨーグルト		
19 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	とりみぞれじる	とり肉	はくさい★ にんじん ながねぎ★ ごぼう しいたけ だいこん★	
	ぶりのゆずみそやき	ぶり みそ		さとう
	じゃがいものわふういため	かつおぶし		じゃがいも★ バター
20 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	はるさめスープ	ぶた肉	にんじん しいたけ えのきたけ はくさい★ しょうが	はるさめ ごま油
	ぎょうざ(2こ)	ぶた肉	キャベツ たまねぎ にら	小麦粉 てんぷん
	キャベツのちゅうかサラダ	ツナ ひじき	キャベツ★ コーン	さとう ごま油 ごま
21 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	はくさいのみそしる	あぶらあげ みそ	はくさい★ えのきたけ	
	おこのみやきたまご	鶏卵 ぶた肉 あおさ かつおぶし	キャベツ★	さとう
	きんぴらごぼう		ごぼう にんじん	つきこんにゃく 油 さとう ごま油 ごま
22 (金)	クリームスパゲッティ	とり肉 ベーコン 脱脂粉乳 牛乳 白花生 いんげん豆	にんじん たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム コーン	スパゲッティ オリーブ油 小麦粉 生クリーム
	はごたえサラダ	するめ	キャベツ★ ブロッコリー にんじん	ごま さとう ごま油
	ももゼリー		もも果汁	水あめ さとう
25 (月)	コッペパン			パン
	じゃがいものスープに	ベーコン	キャベツ★ にんじん	じゃがいも★
	チキンのオープンやき	とり肉		パン粉 油 さとう
	マカロニサラダ	とり肉	きゅうり コーン	マカロニ
	いちごジャム		いちご	さとう 水あめ
26 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ	だいこん★ こまつな ながねぎ★	
	あじメンチ	あじ	たまねぎ キャベツ	油 パン粉
	だいずいそに	大豆 とり肉 ひじき	にんじん さやいんげん	つきこんにゃく 油 さとう
27 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	いんげんまめのスープ	いんげん豆 白花生 とり肉	たまねぎ にんじん コーン パセリ	じゃがいも★
	マーボーはるさめ	ぶた肉 大豆	ピーマン ながねぎ★ にんじん にら しょうが にんにく	はるさめ さとう でんぷん ごま油 油
	みかん		みかん	
28 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	あさりのみそしる	あさり みそ	こまつな ながねぎ★ ぶなしめじ	
	とうふハンバーグ	とうふ とり肉 おから	たまねぎ にんじん	さとう でんぷん 油
	ながいものそぼろに	大豆 とり肉	にんじん こねぎ	ながいも さとう でんぷん ごま油
29 (金)	やきそばふうパスタ	ぶた肉 あおさ かつおぶし	にんじん たまねぎ キャベツ★ ピーマン	スパゲッティ 油
	いももち			じゃがいも さとう でんぷん
	やさしいカレーあえ	ツナ	こまつな ほうれんそう★ にんじん もやし	さとう ごま

今月の長万部食材(予定)は、**長ねぎ、じゃがいも、大根、キャベツ、白菜、ほうれん草**です。(★がつく日)

物資購入の都合により、献立・食材に変更が生じる場合があります。

※給食おやすみ 中学校…22日 高校…27日, 28日