11月給食だより

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き 主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他
2	月	ハオユー豆腐(オイスターソース煮込み) 胡瓜とわかめのツナ和え ごはん たまごスープ	豆腐・豚肉 ツナフレーク 卵	白菜・人参・しいたけ・青ねぎ きゅうり・わかめ 大根	油・砂糖・でん粉 米(国産) じゃが芋	オイスターソース・醤油・中華だし 醤油・みりん風調味料・だし 中華だし・醤油・塩
4	水	鶏肉の唐揚げ ひじき豆（海藻メニュー） ごはん みそ汁	鶏肉 大豆 赤みそ・白みそ	しょうが ひじき・人参・さやいんげん 小松菜・玉ねぎ	小麦粉・でん粉・油 砂糖 米(国産) おつゆ麸	醤油・料理酒 だし・醤油・みりん風調味料 だし
5	木	ドライカレー しらすと大根のサラダ フルーツ（オレンジ）	牛豚ひき肉・鶏レバー煮込み しらす	玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく 大根・きゅうり・黄パプリカ オレンジ	米(国産)・押麦・油 油・砂糖	カレーパウダー・コンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース・塩 醤油・酢
6	金	あじのタルタル焼 きのこソテー ごはん スープ	あじ 	玉ねぎ・ドライパセリ しめじ・えのきだけ・かぼちゃ・ピーマン・コーン ほうれん草・白菜・人参	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油 米(国産)	塩 コンソメ コンソメ
9	月	とん平焼 ほうれん草のおかか和え ごはん みそ汁	卵・豚肉 かつお節 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり ほうれん草・人参 水菜・かぼちゃ	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) 巻麸	だし・お好み焼きソース 醤油・みりん風調味料・だし だし
10	火	白身魚の味付天ぷら 高野豆腐と昆布の煮物 ごはん みそ汁	ホキ 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	 細切昆布・人参・グリンピース 白菜・チンゲン菜	砂糖・小麦粉・油 砂糖 米(国産) さつま芋	醤油・みりん風調味料 だし・醤油・みりん風調味料 だし
11	水	スパゲティミートソース 彩りサラダ ロールパン 牛乳	牛豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ・人参・にんにく・ドライパセリ ブロッコリー・コーン・赤パプリカ	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 砂糖・オリーブ油 バターロールパン	料理用赤ワイン・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 酢・塩
12	木	お弁当の日				
13	金	豚肉と野菜の甘辛炒め 炒り卵サラダ 麦入りごはん みそ汁	豚肉 卵 豆腐・油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤パプリカ きゅうり・人参	油・砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦 じゃが芋	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・酢 だし
16	月	白身魚の味噌煮 オクラと納豆のネバネバ和え ごはん すまし汁	ホキ・赤みそ 納豆	しょうが オクラ・人参 チンゲン菜	砂糖 米(国産) 巻麸・さつま芋	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油 だし・醤油・塩
17	火	ハンバーグトマトきのこソース ツナサラダ ごはん スープ	ハンバーグ ツナフレーク	エリンギ・えのきだけ・トマトピューレ きゅうり・人参・コーン・レモン果汁 なす・キャベツ	油 砂糖・オリーブ油 米(国産) じゃが芋	トマトケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ
18	水	かみなり豆腐 かぼちゃとこんにゃくの煮物 ごはん みそ汁	豆腐・豚肉・かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ぼいたけ・黄パプリカ・ピーマン かぼちゃ・さやえんどう 大根・もやし・青ねぎ	油・調合ごま油・砂糖 糸こんにゃく(白滝)・砂糖 米(国産)	醤油・みりん風調味料・料理酒 だし・醤油・みりん風調味料 だし
19	木	さばの塩焼 ハムと野菜のソテー 麦入りごはん みそ汁	さば ハム 油揚げ・赤みそ・白みそ	 ブロッコリー・人参・玉ねぎ 白菜・ほうれん草	油 油 米(国産)・押麦 	塩 コンソメ だし
20	金	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ（みかん缶）	牛肉 	玉ねぎ・人参・しめじ きゅうり・赤パプリカ みかん(缶詰)	米(国産)・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 塩
24	火	白身魚のチーズ照焼 根菜炒め 麦入りごはん みそ汁	ホキ・ミックスチーズ 豆腐・赤みそ・白みそ	 れんこん・人参・玉ねぎ・さやえんどう 白菜	油・砂糖 糸こんにゃく(白滝)・油・砂糖 米(国産)・押麦 さつま芋	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・料理酒・だし だし
25	水	世界の料理 豚肉のリヨネーズ風 ブロッコリーサラダ ロールパン 牛乳 ぶどうゼリー お誕生日会メニュー	豚肉 牛乳	玉ねぎ・ドライパセリ ブロッコリー・コーン・人参 洋梨(缶詰)	小麦粉・油・パン粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) バターロールパン ホイップクリーム	塩・中濃ソース・トマトケチャップ 塩 グレープゼリー
26	木	とんこつラーメン かぼちゃのはちみつ煮 フルーツ（バナナ）	豚肉 	玉ねぎ・人参・もやし・青ねぎ かぼちゃ バナナ	ラーメン・油 はちみつ 	醤油・中華だし・塩・豚骨ラーメンスープ
27	金	ミートローフ おかかサラダ ごはん スープ	牛豚ひき肉・牛乳・卵 かつお節 	玉ねぎ・トマトピューレ きゅうり・キャベツ・コーン カリフラワー・人参	パン粉・油 砂糖・油 米(国産) じゃが芋	カレーパウダー・塩・料理用赤ワイン・みりん風調味料・デミグラスソース・トマトケチャップ 酢・醤油 コンソメ
30	月	豚肉とごぼうの柳川風煮 キャベツの梅風味和え ごはん みそ汁	豚肉・卵 赤みそ・白みそ	ごぼう・人参・玉ねぎ・みつば キャベツ・水菜・練り梅 小松菜・わかめ	砂糖 米(国産) おつゆ麸	だし・醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・だし だし

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。