

# 11月こんだてひょう



日	曜日	主食	牛乳	献立名	主 な 材 料			エネルギー kcal
					主に血や肉や骨になる	主に熱や力のもとになる	主に体の調子を整える	
2	げつ	しろごはん	牛乳	さばの塩焼き かぼす ごま和え 豚汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ かつおぶし みそ	ごはん さとう ごま さといも	かぼす こまつな もやし にんじん きゃべつ ごぼう だいこん はくさい ねぎ	696
4	すい	コッペパン	牛乳	セルフドック ウィンナー・きゃべつ 鶏と野菜のスープ煮 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ヨーグルト	パン さとう じゃがいも マカロニ あぶら	トマト きゃべつ ブロッコリー アスパラガス たまねぎ にんじん しめじ	720
5	もく	すくなめごはん	牛乳	五目うどん おかか和え さんまのみぞれ煮	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ かつおぶし さんま	ごはん さとう うどん	ほししいたけ にんじん ごぼう ねぎ きゃべつ もやし こまつな だいこん	724
6	きん	しろごはん	牛乳	手羽もとのさっぱり煮 かみかみサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし さきいか とうふ あぶらあげ かつおぶし みそ	ごはん さとう ごま あぶら	しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん きゅうり だいこん もやし たまねぎ きゃべつ ほししいたけ こまつな	734
9	げつ	しろごはん	牛乳	きびなごフライオーロラソースかけ ちくわのみそドレッシング きゃべつとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう きびなご ちくわ みそ ベーコン	ごはん あぶら さとう マヨネーズ	レモン きゃべつ きゅうり たまねぎ にんじん コーン パセリ しょうが	739
10	か	しろごはん	牛乳	いも煮 手作りのりふりかけ 卵入りあえ物	ぎゅうにゅう きゅうにく かつおぶし あおのり たまご	ごはん さといも さとう ごま はるさめ	にんじん しめじ きゃべつ だいこん ねぶたねぎ	752
11	すい	黒砂糖パン	牛乳	逆さシューマイ ブロッコリーのマヨネーズサラダ ワンドンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン さとう あぶら しゅうまい、ワンドンのかわ マヨネーズ	たまねぎ れんこん しょうが コーン かぼす ブロッコリー きゃべつ きゅうり ほししいたけ にんじん はくさい ちんげんさい	715
12	もく	しろごはん	牛乳	鯛の梅煮 切り干し大根と豚肉のソース炒め 貝柱と白菜のすまし汁 りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく はたてかいばしら あおのり ベーコン	ごめ さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ りんご	748
野菜たっぷり給食 1日に必要な野菜の半分以上を取れる献立です								
13	きん	しろごはん	牛乳	鶏肉と大根の煮物 味つけのり チップサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ のり	ごはん さといも さとう さつまいも あぶら ごま	だいこん にんじん こまつな ごぼう ブロッコリー きゃべつ きゅうり	733
16日は「学校給食1日丸ごと大分県給食」です。全ての食材が大分県産です。								
16	げつ	しろごはん	牛乳	関アジフライ かぼす きゅうりのぴりっと漬け 冠地鶏汁	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	ごはん あぶら さとう さといも	かぼす きゅうり だいこん とうがらし ごぼう にんじん ほししいたけ だいこんば	687
17	か	麦ごはん	牛乳	ジビエカレー(しし肉) フレンチドレッシングサラダ フルーツムース	ぎゅうにゅう いのしし チーズ	ごはん あぶら じゃがいも ムース	たまねぎ にんにく にんじん グリーンピース きゃべつ コーン ブロッコリー きゅうり しょうが	722
18	すい	コッペパン	牛乳	冠地鶏の米粉シチュー 大根サラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ベーコン ロースハム	パン じゃがいも マカロニ ごま あぶら さとう ジャム	きゃべつ ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ だいこん ほうれんそう	724
毎月19日は食育の日 今月の「大分献立」はおおいた和牛です								
19	もく	しろごはん	牛乳	さいころステーキ 温野菜サラダ きのこきゃべつのみそ汁	ぎゅうにゅう きゅうにく あぶらあげ かつおぶし みそ	ごはん さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんにく カリフラワー ブロッコリー さやいんげん きゃべつ しめじ ねぎ コーン	978
20	きん	しろごはん	牛乳	ぶり大根 ブロッコリーのおかか和え かきたま汁	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし たまご こうやどうふ とりにく ぶり	ごはん さとう	だいこん ブロッコリー しめじ ほうれんそう たまねぎ ねぎ	719
25	すい	ミルクパン	牛乳	ボルシチ ロシア風ポテトサラダ りんご	ぎゅうにく ヨーグルト たまご	パン じゃがいも さとう マヨネーズ	かぶ ピーツ にんじん トマト たまねぎ きゃべつ コーン きゅうり レモン りんご	764
11月24日は「和食の日」です。26日に「だしで味わう和食献立」を実施します								
26	もく	しろごはん	牛乳	赤魚の煮つけ ささみと野菜の和え物 かきたま汁 みかん	ぎゅうにゅう あかうお たまご こうやどうふ とうふ かまぼこ わかめ かつおぶし	ごはん さとう ごま	しょうが きゃべつ にんじん ほうれんそう こまつな はくさい えのきたけ ねぎ みかん	673
27	きん	きのこごはん	牛乳	魚のホイル蒸し(ケチャップ) 鶏つくねと白菜のすまし汁 スイートポテト	ぎゅうにゅう あぶらあげ のり ほき とうふ かつおぶし	ごはん さとう さつまいも	なましいたけ ほししいたけ きくらげ えのきたけ しめじ たまねぎ にんじん ピーマン はくさい	710
30	げつ	しろごはん	牛乳	麻婆豆腐 中華風サラダ バナナ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん さとう はるさめ あぶら	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ ほししいたけ だけのこ きゅうり もやし きゃべつ バナナ	744

※材料等の都合で献立が一部変更になることがあります。ご了承ください。