

11月のこんだて(前半)



日・曜日	主食 (黄色)	牛乳 (赤)	デザート	おかず	血や肉になるもの（赤）	熱や力になるもの（黄）	体の調子をととのえるもの（緑）	調味料	エネルギー 小学部 中高専部 (kcal)
4・火				高専部3位					
				<u>とんかつふうおろしほんずがけ</u>	ぶたひれ肉	エッグケアマヨネーズ、パン粉	だいこん、みつば	塩、こしょう、アサヒポン酢、かつおだし	555
5・水				かぼちゃのぐだくさんじる	ミニあつあげ		かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、はくさい	かつおこんぶだし、しょうゆ、塩	666
				チキンピラフ	とり肉、ベーコン	バター、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、とうもろこし缶	塩、こしょう、しょうゆ、白ワイン、とりがら	689
6・木				<u>中学部1位</u>					
				さつまいものシチュー	牛乳、ウインナー	バター、クリーム、米粉	さつまいも、たまねぎ、しめじ、にんじん	コンソメ、塩、こしょう	827
7・金				<u>高専部1位</u>					
				しろいマー婆ーどうふ	とうふ、ぶた肉	かたくり粉、ごま油	たまねぎ、えのきだけ、赤ビーマン、しょうが、にんにく	トウバンジャン、塩こうじ、こしょう、しょうゆ、砂糖、酒、とりがら	572
10・月				ちんげんさいのちゅうかスープ	とり肉	ごま油	チンゲンサイ、もやし、にんじん	塩、しょうゆ、酒、とりがら	686
				いりぶた	ぶた肉、高野どうふ	じゃがいも、油	ごぼう、にんじん、さやいんげん、干しいたけ	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、かつおこんぶだし	594
11・火				あつあげとろみじる	ミニあつあげ、とり肉	かたくり粉	だいこん、にんじん、ほうれんそう、えのきだけ	酒、塩、しょうゆ、みりん、かつおこんぶだし	713
				ひじきのふりかけ	ひじき	ごま		かつおだし、みりん、しょうゆ、ゆかり	519
12・水				ちくぜんに	とり肉	さといも、油	れんこん、ごぼう、にんじん、干しいたけ、さやいんげん	しょうゆ、みりん、酒、砂糖	623
				だいこんのおすまし	ちくわ		だいこん、にんじん	酒、塩、しょうゆ、かつおこんぶだし、みりん	
				ペンネボロネーゼ	ぶたひき肉	ペンネ、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、セロリー、にんにく、しめじ、トマト缶	塩、こしょう、赤ワイン、ナツメグ、ケチャップ、トマトピューレ、ワスターソース、デミグラスソース、砂糖	576
13・木				キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		キャベツ、たまねぎ、にんじん	とりがらだし、塩、しょうゆ、こしょう	691
				<u>やきとりどん</u>	とり肉	米、油	たまねぎ、にんじん、たけのこ、白ネギ	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	584
14・金				<u>高専部2位</u>					
				はくさいのみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ		はくさい、にんじん、えのきだけ	かつおこんぶだし	701
13・木				ターメリックごはん	バター	米		とりがら、ターメリック	640
				<u>中専部2位</u>					768
				チャナマサラ	ひよこ豆	オリーブ油	たまねぎ、セロリー、しょうが、にんにく、トマト缶	クミン、アレルガソフリーカーレフレーク、塩、砂糖、とりがら、ウスターソース、ターメリック	
				タンドリーチキン	とり肉、ヨーグルト		しょうが、にんにく	カレー粉、ケチャップ	
14・金				キャベツのレモンサラダ	チキンハム	オリーブ油	キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン汁	塩、こしょう、砂糖、酢、しょうゆ	
				さわらのきのこあんかけ	さわら	かたくり粉	にんじん、しいたけ、しめじ、えのきだけ、まいだけ、しょうが	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、酢、しょうゆ	521
				さわにわん	とうふ、ぶた肉		だいこん、にんじん、ごぼう	かつおこんぶだし、しょうゆ、酒、塩、こしょう	625

※物資購入の都合により献立が変更になることもあります、ご了承ください。