

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(小学生部・中学生部)(kcal)
1・金				チキンカツふうデミグラスソースかけ	とり肉、大豆フレーク	エッグケアマヨネーズ		塩、こしょう、デミグラスソース、赤ワイン、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、ウスターソース	583
				そえやさい		油	キャベツ、にんじん、ピーマン	塩、こしょう	700
				かぶととうふのみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ		かぶ、にんじん、えのきたけ	かつおこんぶだし	
5・火				ぶたにくとさつまいものうまに	ぶた肉	さつまいも	たけのこ、たまねぎ、しょうが、にんじん	かつおこんぶだし、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、酒	631
				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、しめじ	酒、塩、しょうゆ、みりん、かつおこんぶだし	757
6・水				マーボーとうふ	ぶたひき肉、とうふ、みそ	かたくり粉、ごま油	たまねぎ、しょうが、にんにく、にら	とりがら、塩、黒こしょう、砂糖、酒、しょうゆ、トウバンジャン	589
				とりにくとだいこんのスープ	とり肉		だいこん、にんじん、チンゲンサイ、もやし	とりがら、酒、塩、しょうゆ	707
7・木				れんこんのあまからいため	とり肉	油、かたくり粉	れんこん、にんじん、ごぼう、干ししいたけ、たまねぎ	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	549
				こまつなのおすまし	とうふ、あぶらあげ		こまつな、にんじん、えのきたけ	塩、しょうゆ、みりん、かつおこんぶだし	659
8・金				あつあげとぶたにくのオイスターいため	ぶた肉、ミニあつあげ	ごま油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、にんにく、にら、もやし	かき油、塩、しょうゆ、酒、こしょう	565
				ビーフンスープ	とり肉	ビーフン、ごま油	たまねぎ、しめじ、干ししいたけ、しょうが、にんじん	とりがら、塩、こしょう、しょうゆ	678
11・月				チキンピラフ	とり肉	バター、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、とうもろこし缶	塩、こしょう、しょうゆ、白ワイン、とりがら	657
				かぼちゃのシチュー	牛乳、ベーコン	バター、クリーム、米粉	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、にんじん	とりがら、塩、こしょう	788
12・火				みそカツ	ぶたひれ肉、みそ	パン粉、エッグケアマヨネーズ、オリーブ油		塩、こしょう、砂糖、みりん、酒	634
				キャベツのおかかあえ	かつおぶし		キャベツ にんじん	塩、しょうゆ、みりん、砂糖	761
				さつまいものおすまし	あぶらあげ	さつまいも	はくさい、たまねぎ	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、みりん	
13・水				やきとりどん	とり肉	米、油、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、しろねぎ、たけのこ	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	561
				ほうれんそうのみそしる	みそ		ほうれんそう、だいこん、えのきたけ、にんじん	かつおこんぶだし	673
14・木				パンネボロネーゼ	ぶたひき肉	パンネ、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、ウスターソース、デミグラスソース、砂糖	831
				やさいとウィンナーのスープ	ウィンナー	じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、にんじん	とりがら、塩、こしょう、しょうゆ、白ワイン	997
15・金				さけのちゃんちゃんやき	さけ、みそ	バター	キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん	酒、みりん、砂糖、塩、こしょう、しょうゆ	527
				こうやとうふのけんちんじる	高野とうふ	ごま油	だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、まいたけ	酒、塩、しょうゆ、みりん、かつおこんぶだし	632

こやんCUP優勝
おめでとう献立

中学部スペシャル
給食デー

中学部スペシャル
給食デー



※物資購入の都合により献立が変更になることもございますが、ご了承ください。