

11月のこんだて(後半)

日・曜日	主食 (黄)	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 中高部 (kcal)
17 ・ 月				ぶたにくとさつまいものうまい	ぶた肉	さつまいも	たけのこ、たまねぎ、しょうが	かつおだし、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、酒	600
				あおさのおすまし	とうふ、あぶらあげ、あおさ		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	720
18 ・ 火				とりのからあげふう 中学部3位	とり肉	かたくり粉	しょうが	しょうゆ、酒	526
				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、酢	631
				ぶたにくとさといものみそしる	ぶた肉、みそ	さといも	だいこん、にんじん	かつおこんぶだし	
19 ・ 水				ガパオライス 高等部1位	とりひき肉	ごま油	たまねぎ、しょうが、にんにく、乾燥バジル、ビーマン、赤ビーマン、キャベツ、きゅうり、レモン汁	かき油、トウバンジャン、砂糖、塩、しょうゆ、こしょう、酒、とりがら	540
				ピーフンスープ	ぶた肉	ピーフン、ごま油	ちんげんさい、もやし、にんじん、しょうが	とりがら、塩、こしょう、しょうゆ	648
20 ・ 木				ミートボールのチリソースに	肉だんご	じゃがいも、油、かたくり粉	たまねぎ、しょうが、にんにく、えだまめ	とりがら、砂糖、しょうゆ、ケチャップ、塩、トウバンジャン	608
				はくさいのちゅうかスープ	ぶた肉、とうふ	ごま油	はくさい、にんじん、にら	とりがら、酒、塩、しょうゆ	730
21 ・ 金				こだいまいごはん	大豆	米、もち黒米		酒、塩	532
				とりのねぎみそやき	とり肉、みそ	ごま	ねぎ、しょうが、にんにく	酒、みりん、砂糖	638
				しろなのおすまし	とうふ、あぶらあげ	かたくり粉	おおさかしろな、にんじん、だいこん	塩、しょうゆ、みりん、かつおこんぶだし	
25 ・ 火				とりにくのワインにこみ	とり肉、ベーコン	オリーブ油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、セロリー、トマト缶	とりがら、赤ワイン、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう	650
				じゃがいものミルクに	牛乳	じゃがいも、バター		塩	780
				にんじんサラダ	ツナ		にんじん	粒マスタード、しょうゆ、酢、砂糖、塩、こしょう	
26 ・ 水				キーマカレー	ぶたひき肉、大豆	オリーブ油	たまねぎ、にんじん、こまつな、しょうが、にんにく、トマト缶、りんごペースト	とりがら、カレー粉、アレルゲンフリー、カーフフレーク、ウスターソース、ケチャップ、赤ワイン	666
				キャベツとハムのサラダ	チキンハム		キャベツ、にんじん、きゅうり	砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	799
27 ・ 木			ショア (ストロベリー)	くりいりたきこみごはん	あぶらあげ	くり、米、もち米	しめじ、にんじん、まいたけ	塩、しょうゆ、酒、こんぶだし	503
				かぶのそぼろあんかけ	とりひき肉	かたくり粉	かぶ、にんじん、しょうが	酒、塩、しょうゆ、みりん、かつおだし	604
				こまつなとあつあげのみそしる	ミニあつあげ、みそ		こまつな、にんじん、もやし	かつおこんぶだし	
28 ・ 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	534
				こうやどうふのけんちんじる	高野どうふ	ごま油、かたくり粉	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	641

「和食の日」
こんだて

※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。