



1 1 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 中学部 (kcal)
17 ・月				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	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				<u>とりのからあげふう</u> 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				<u>ガバオライス</u> 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、乾燥パシル、ピーマン、赤ピーマン、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
				ビーフンスープ	ぶた肉	ビーフン、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、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、黒こしょう	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レーフレーク、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				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
				こうやとうふのけんちんじる	高野とうふ	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

※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。