



11月のこんだて(後半)



高等部スペシャル給食デー

「和食の日」
こんだて

高等部スペシャル給食デー

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 (k cal)
18・月				わふうおろしハンバーグ	チキン&ポークハンバーグ		だいこん、糸みつば	ポン酢しょうゆ、かつおだし	551
				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、みりん	661
19・火				ひじきふりかけ	ひじき	ごま		こんぶかつおだし、みりん、しょうゆ、ゆかり	538
				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	646
				キャベツのおすまし	ちくわ		キャベツ、にんじん	酒、塩、しょうゆ、かつおこんぶだし、みりん	
20・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	684
				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	821
21・木				さばのかばやき	さば	ライスフラワー		酒、砂糖、しょうゆ、みりん	652
				ぶたじる	ぶた肉、とうふ、みそ	さつまいも	だいこん、にんじん、ごぼう	こんぶかつおだし	782
22・金				にくだんごのチリソースに	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	599
				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	719
25・月				こだいごはん	大豆	米、もち黒米		酒、塩	536
				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	643
				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	
26・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、黒こしょう	634
				じゃがいものミルクに	牛乳	じゃがいも、バター		塩	761
				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	
27・水				スタミナどん	ぎゅう肉	油	たまねぎ、セロリー、しょうが、にんにく、りんごペースト、キャベツ、ピーマン、にんじん	ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ、塩、砂糖、こしょう	598
				レタスのみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ		レタス、えのきたけ	かつおこんぶだし	718
28・木				いりぶた	ぶた肉、高野とうふ	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	550
				きりぼしだいこんのおすまし			きりぼしだいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ	酒、塩、しょうゆ、かつおこんぶだし、みりん	660
29・金				ごもくあんかけラーメン	ぶた肉、ちくわ	中華めん、油、かたくり粉、ごま油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、しょうが	とりがら、しょうゆ、塩、こしょう	559
				ひじきサラダ	ツナ、ひじき	ごま油	にんじん、きゅうり、れんこん、とうもろこし缶	しょうゆ、酢、砂糖、塩	671

※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。