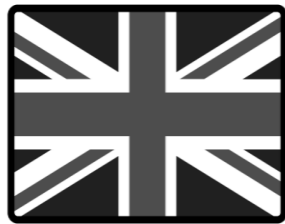


| 日・曜日 | おはしの日 | のみもの | デザート ふりかけ など | こんだて名 | 血や肉になるもの (赤) | 熱や力になるもの (黄) | 〇 | 調味料 | エネルギー (Kcal) 小1~4 小5~6 中高職 | |
|------|-------|------|--------------------|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------------------------|---------------------------------|--|-----|
| 1・金 | | | | ごはん | | はいが米 | | | 532 | |
| | | | | ちくぜんに | とり肉、ちくわ | さといも、こんにゃく | だいこん、れんこん、ごぼう、にんじん、さやいんげん | かつおこんぶだし、しょうゆ、みりん、酒、砂糖 | 585 | |
| | | | | レタスのみそしる | とうふ、みそ | | レタス、にんじん、えのき | かつおこんぶだし | 638 | |
| 5・火 | | | | ごはん | | はいが米 | | | 480 | |
| | | | | ぶたキムチ | ぶた肉 | ごま油 | キャベツ、にんじん、玉ねぎ、はくさいキムチ、にら、もやし、にんにく | 酒、みりん、塩、しょうゆ | 528 | |
| | | | | わかめスープ | わかめ、とうふ | ごま油 | だいこん、ねぎ、干ししいたけ、しょうが | とりがらだし、中華だし、塩、しょうゆ、こしょう、酒 | 576 | |
| 6・水 | | | | ごはん | | はいが米 | | | 550 | |
| | | | | にくじゃがコロッケ | 肉じゃがコロッケ(冷凍) | 油 | | | 605 | |
| | | | | もやしとあおなのこんぶあえ | しおこんぶ | | こまつな、もやし、にんじん | 塩、砂糖、みりん、しょうゆ | 660 | |
| | | | | だいこんのみそしる | とうふ、あぶらあげ、みそ | | だいこん、にんじん | かつおこんぶだし | | |
| 7・木 | | | | にくうどん | ぎゅう肉、ぶた肉 | うどん | 玉ねぎ、にんじん、白ねぎ、しょうが | かつおこんぶだし、酒、みりん、黒砂糖、塩、しょうゆ | 394 433 472 | |
| | | | | やさいのごまあえ | あぶらあげ | ごま、練りごま | きゃべつ、ほうれんそう、きゅうり、もやし | みりん、砂糖、しょうゆ | | |
| 8・金 | | | ミルク (コーヒー味) | コッペパン | | コッペパン | | | 530 | |
| | | | しろみぎかな | 白身魚のパン粉やき(トマトソース) | ホキ | パン粉、マヨネーズ、オリーブ油 | にんにく、オニオンソテー、トマト缶、トマトピューレ | 塩、こしょう、ケチャップ、砂糖 | 583 | |
| | | | | ポトフ | ウインナー | じゃがいも | ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、にんじん、セロリー | 白ワイン、塩、こしょう、しょうゆ、とりがら | 636 | |
| 11・月 | | | | ぶたどん | ぶた肉、あつあげ、赤みそ | はいが米、油 | 玉ねぎ、パプリカ、しめじ、しょうが、ねぎ | 酒、砂糖、塩、みりん、テンメンジャン | 555 610 666 | |
| | | | | キャベツのおすまし | ちくわ | じゃがいも | きゃべつ、だいこん、にんじん | かつおこんぶだし、しょうゆ、塩 | | |
| 12・火 | | | | ごはん | | はいが米 | | | 558 | |
| | | | | アジフライ | アジフライ(冷凍) | 油 | | | 614 | |
| | | | | こうやとうふのふくめに | こうやとうふ | | にんじん、干ししいたけ | かつおこんぶだし、砂糖、塩、しょうゆ、みりん | 670 | |
| | | | | さつまいものみそしる | みそ | さつまいも | だいこん、にんじん、こまつな | かつおこんぶだし | | |
| 13・水 | | | | ごはん | | はいが米 | | | 508 | |
| | | | | にくだんご | 肉団子とやさいの甘酢煮 | 肉団子 | じゃがいも、かたくり粉、油 | たけのこ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、ブロッコリー | 酒、砂糖、しょうゆ、酢、とりがらだし、ケチャップ | 559 |
| | | | | | ちんげんさいのちゅうかスープ | とうふ | ごま油 | ちんげんさい、にんじん、だいこん、しょうが | 塩、しょうゆ、中華だし、とりがらだし | 610 |
| 14・木 | | | | ごはん | | はいが米 | | | 489 | |
| | | | | とりにくとこんさいのみそに | とり肉、平天、あつあげ、赤みそ | こんにゃく | しょうが、だいこん、にんじん、たけのこ、さやいんげん | かつおこんぶだし、酒、砂糖、しょうゆ、みりん | 538 | |
| | | | | はくさいのおすまし | | | はくさい、にんじん、えのき、ねぎ | かつおこんぶだし、塩、しょうゆ | 587 | |
| 15・金 | | | | メロンパン | | メロンパン | | | 700 | |
| | | | | あじ | グリルチキンカレー味 | とり肉 | | にんにく | 白ワイン、塩、こしょう、ソース、ケチャップ、カレー粉、しょうゆ | 770 |
| | | | | | マカロニサラダ | ハム | マカロニ、マヨネーズ | きゅうり、にんじん | 塩、こしょう、酢、砂糖 | 840 |
| | | | | | きのことウインナーのスープ | ウインナー | | 玉ねぎ、エリンギ、しめじ、えのき、コーン、パセリ | とりがらだし、塩、こしょう、しょうゆ | |

11月のこんだて(後半)

| 日・曜日 | おはしの日 | のみもの | デザート ふりかけ など | こんだて名 | 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 (Kcal) 小1~4 小5~6 中高職 |
|------|-------|------|--------------------|------------------|------------------|-----------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--|
| 18・月 | | | | ごはん | | はいが米 | | | 499 |
| | | | | たらのねぎみそやき | たら、赤みそ | | ねぎ、にんにく、しょうが | 砂糖、酒、みりん | 549 |
| | | | | ひじきとだいずのもの | ひじき、だいず、あぶらあげ | こんにゃく | にんじん、さやいんげん | しょうゆ、砂糖、みりん、かつおこんぶだし | 599 |
| | | | | さわにわん | ぶた肉 | | だいこん、にんじん、ごぼう、えのき、みつば | かつおこんぶだし、塩、こしょう、しょうゆ、酒 | |
| 19・火 | | | | コッペパン | | コッペパン | | | 545 |
| | | | | 秋野菜の豆乳シチュー | とり肉、豆乳、白いんげんペースト | さつまいも、米粉 | 玉ねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、ほうれんそう | とりがら、白ワイン、塩、こしょう、アレルギーフリーシチューフレーク | 600 |
| | | | | かいそうサラダ | チキンハム、かいそうミックス | オリーブ油 | もやし、きゅうり、パプリカ、コーン、オニオンソテー | 砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ | 654 |
| 20・水 | | | | ごはん | | はいが米 | | | 529 |
| | | | | 和風ハンバーグ | ハンバーグ | かたくり粉 | しょうが | 酒、みりん、砂糖、しょうゆ | 582 |
| | | | | ブロッコリーのかつおあえ | かつおぶし | | ブロッコリー、もやし、きゅうり、にんじん | しょうゆ、みりん | 635 |
| | | | | とんじる | ぶた肉、みそ | じゃがいも | だいこん、にんじん、白ねぎ | かつおこんぶだし、酒 | |
| 21・木 | | | | ちゅうかどん | ぶた肉 | はいが米、かたくり粉、ごま油 | はくさい、玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、しょうが | とりがら、かき油、酒、塩、しょうゆ、こしょう | 605 |
| | | | | あげはるまき | 春巻き(冷凍) | 油 | | | 666 |
| | | | | フルーツあえ | | | みかん缶、黄桃缶、パイ缶 | 726 | |
| 22・金 | | | | やきにくどん | ぎゅう肉 | はいが米、油 | キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんにく、ピーマン、セロリ、しょうが | 砂糖、塩、しょうゆ、ケチャップ、ソース | 575 632 690 |
| | | | | きりぼしだいこんのみそしる | みそ | | きりぼしだいこん、ちんげんさい、にんじん、しめじ | かつおこんぶだし | |
| 26・火 | | | ももゼリー | ココアコッペパン | | ココアコッペパン | | | 563 |
| | | | | じゃがいもとツナのチーズやき | チーズ、ツナ | じゃがいも | 玉ねぎ | 塩、黒こしょう | 619 |
| | | | | スコッチブロス | とり肉、ベーコン | おおむぎ、オリーブ油 | 玉ねぎ、だいこん、白ねぎ、にんじん、セロリー | 白ワイン、とりがら、塩、こしょう、しょうゆ | 676 |
| 27・水 | | | | ごはん | | はいが米 | | | 560 |
| | | | | とりすき | とり肉、あつあげ、焼き麩 | 油 | ちんげんさい、たまねぎ、にんじん | 酒、みりん、砂糖、しょうゆ | 616 |
| | | | | じゃがいものみそしる | みそ、わかめ | じゃがいも | はくさい、にんじん | かつおこんぶだし | 672 |
| 28・木 | | | | ポークカレーライス | とり肉 | はいが米、油、じゃがいも | 玉ねぎ、にんじん、セロリ、トマトピューレ、にんにく、しょうが | 赤ワイン、とりがらだし、カレールー、ソース、ケチャップ、カレー粉 | 603 663 723 |
| | | | | ツナサラダ | ツナ | | キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン | 砂糖、こしょう、酢、しょうゆ | |
| 29・金 | | | | ごはん | | はいが米 | | | 488 |
| | | | | さけのしおやき | さけ | | | 塩 | 537 |
| | | | | きゅうりとだいこんのさっぱり和え | | ごま油 | だいこん、きゅうり、しょうが | 砂糖、塩、酢、しょうゆ | 586 |
| | | | | こまつなのみそしる | とうふ、みそ | | こまつな、にんじん、えのき | かつおこんぶだし | |

豊沢山のおすまし



イギリスの
こんだて

イギリスではじゃがいもが国民食といわれるほど食べられているので、ツナと和えてチーズ焼きにしました。

スコッチブロス、イギリスの中のスコットランドの伝統的な料理で、肉や野菜、押し麦を入れてコトコト煮たシンプルなやさしい味のスープです。

※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。