

| 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 |
| | | | 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 |
| | | | | 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 |
| | | | | 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
は、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。