

11月のこんだて(前半)



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。

スコッチブ羅斯は、
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
入れてゴトゴト煮た
シンプルな
やさしい味の
スープです。

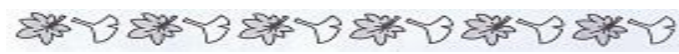


井上鍋とは
東大阪の井上
さんという人が
考えたといわれる
鍋のことです。

たくさんの
ウインナーや
もやしなどの
野菜を
焼肉のたれで
味をつけている
のが特徴です。

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
1・水				ごはん		はいが米			541
				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	595
				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	649
2・木			ミルク (コーヒー味)	レーズンパン		レーズンパン			443
			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	487	
			ポトフ	ウインナー	じゃがいも	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	532	
6・月				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
				やさいのかつおあえ	かつおぶし		キャベツ、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、たまねぎ、ねぎ	かつおこんぶだし、酒	
7・火				ぶたにくとなすのピリ辛丼	ぶた肉、あつあげ、赤みそ	はいが米、油、かたくり粉	なすび、玉ねぎ、パプリカ、しめじ、しょうが、にんにく	酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ、こしょう、トウバンジャン、テンメンジャン	547 601 656
				ごもくじる	ちくわ	ごま油	だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな	とりがら、酒、みりん、塩、しょうゆ	
8・水				さけごはん	さけ、ひじき、あぶらあげ	はいが米			535
				大阪産さといもコロッケ		里芋コロッケ、油			589
				ちんげんさいのみそしる	とうふ、みそ		ちんげんさい、だいこん、にんじん	かつおこんぶだし	642
9・木			ももゼリー	ココアコッペパン		ココアコッペパン			548
			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	603	
			スコッチブ羅斯	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	658	
10・金				ごはん		はいが米			491
				とりにくとこんさいのみそに	とり肉、平天、あつあげ	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	540
				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	589
13・月				ごはん		はいが米			538
				アジフライ	アジフライ(冷凍)	油			592
				こうやどうふのふくめに	こうやどうふ		にんじん、干しいだけ	かつおこんぶだし、砂糖、塩、しょうゆ、みりん	646
				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	
14・火				ごはん		はいが米			560
				いのうえなべ	とり肉、ウインナー、とうふ、みそ		キャベツ、もやし、玉ねぎ、にんじん、ピーマン	やきにくのたれ、酒、砂糖、塩、しょうゆ、みりん、かつおこんぶだし	616
				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	672

豊沢山のおすまし



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
15 ・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
				レタスのちゅうかスープ	とうふ	ごま油	レタス、だいこん、にんじん、しょうが	塩、しょうゆ、中華だし、とりがらだし	610
16 ・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、干しいたけ、しょうが	かつおこんぶだし、酒、みりん、黒砂糖、塩、しょうゆ	384 422
				やさいのごまあえ	あぶらあげ	ごま、練りごま	きゃべつ、こまつな、きゅうり、もやし	みりん、砂糖、しょうゆ	506
17 ・金				メロンパン		メロンパン			705
				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	776
				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	846
				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	
20 ・月				ごはん		はいが米			505
				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	556
				ひじきとだいずのもの	ひじき、だいず	こんにゃく	にんじん、ごぼう	しょうゆ、砂糖、みりん、かつおこんぶだし	606
				きりぼしだいこんのおすまし	あぶらあげ		きりぼしだいこん、にんじん、こまつな	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ	
21 ・火				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、干しいたけ、しょうが	とりがら、かき油、酒、塩、しょうゆ、こしょう	601
				あげぎょうざ	ぎょうざ(冷凍)	油			661
				フルーツあえ			みかん缶、黄桃缶、パイン缶		721
22 ・水				こくとうパン		こくとうパン			549
				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	604
				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	659
24 ・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	569 625
				とうふとわかめのみそしる	わかめ、とうふ、みそ		だいこん、えのき	かつおこんぶだし	682
28 ・火				チキンカレーライス	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	613 674
				ツナサラダ	ツナ		キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、コーン	砂糖、こしょう、酢、しょうゆ	735
29 ・水				ごはん		はいが米			554
				いかのてんぷら	いか天ぷら(冷凍)	油			609
				かぼちゃのそばろあん	とりひき肉	かたくり粉	かぼちゃ、玉ねぎ、さやいんげん、しょうが	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ	665
30 ・水			みかん 	セルフやきそばパン	ぶた肉、ちくわ	中華麺、切目入コッペパン、油	キャベツ、にんじん、にら	塩、こしょう、ソース	525 577
				とりにくとやさいのスープ	とり肉	じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、セロリ、パセリ、にんにく、コーン	白ワイン、とりがらだし、塩、こしょう、しょうゆ	630



切り目のはいったパンに自分でやきそばをはさみ、やきそばパンにしましょう!

※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。