



11月 きゅうしょくこんだてひょう



綾町立綾小学校

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
1 (水)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はるまき		はくりきこ でんぷん こめあぶら はるさめ あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん	しょうゆ しお す こしょう
	ゆでもやし		さとう	もやし	す しお しょうゆ
2 (木)	かんてんいりちゅうかスープ	うすらたまご		かんてん しいたけ にんじん チンゲンサイ	しお しょうゆ とりがら
	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にくじゃが	ぶたにく だいす	じゃがいも こんにゃく こめあぶら さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん	しお しょうゆ みりん
6 (月)	ちくわのごまあえ	ちくわ(魚肉 でん粉 塩 砂糖 ぶどう糖 みりん)	さとう ごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん	しお す しょうゆ
	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かぼちゃのみそしる	あつあげ みそ		かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ にら わかめ	にぼし
7 (火)	さんまみそれに	さんま	さとう でんぷん	だいこん	しょうゆ みりん しお
	きゅうりのしおもみ			きゅうり	しお
	しょくパン				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
8 (水)	クリームシチュー	とりにく 生クリーム ぎゅうにゅう バター	じゃがいも こめあぶら あぶら こめ	たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー	しお こしょう
	ひじきのサラダ	まぐろ(ツナ)	さとう ごま	ひじき キャベツ れんこん とうもろこし きゅうり レモンじる	しお しょうゆ す
	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	いしかりじる	さけ とうふ あぶらあげ みそ		キャベツ たまねぎ しょうが	しお こんぶ さけ
9 (木)	こんぶのきんぴら	てんぷら(ﾄﾎﾘ、ﾌｼﾞ) こんぶ	でんぷん こめあぶら ごま ごまあぶら	ごぼう こんにゃく にんじん	さけ しお みりん しょうゆ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
10 (金)	ちくぜんに	とりにく あつあげ	さといも さとう こめ	しいたけ こんにゃく たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん	しょうゆ さけ しお みりん
	まだかつけ	だいす いか こんぶ	さとう	だいこん にんじん きゅうり	す しお しょうゆ
	コッペパン		コッペパン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
13 (月)	しるビーフン	ぶたにく	こめ ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ にら しいたけ	しお しょうゆ とりがら
	さつまいもサラダ	むてんかハム	さつまいも みずあめ さとう	きゅうり りんご とうもろこし	しお こしょう マヨネーズ
	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
14 (火)	ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	さといも おおむぎ	こんにゃく だいこん にんじん ごぼう ねぎ	しお にぼし
	ひじきに	だいす てんぷら(ﾄﾎﾘ、ﾌｼﾞ) あぶらあげ あぶらあげ	でんぷん こめあぶら さとう	ひじき にんじん れんこん	しお さけ しょうゆ
	しそこんぶ	あおのり	こめ グラニューとう	こんぶ しそ	しお
	ミルクパン				
15 (水)	ちゃんぽん	ぶたにく	ちゅうかめん ごまあぶら	にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	とりがら こしょう しょうゆ しお
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かむかむかいそうサラダ	ちりめん あおまめ わかめ とさかのり きくらげ かんてん ぶのり こんぶ	さとう ごま ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん とうもろこし	しお す しょうゆ
	むぎごはん		こめ おおむぎ		
15 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	がんものふくめに	とりにく うすらたまご がんも(だいす にんじん ごぼう ひじき さとう でんぷん しお)	さといも さとう	にんじん だいこん かぼちゃ	しお にぼし しょうゆ
	あいまぜ	あぶらあげ	ごま さとう	こまつな キャベツ にんじん	しょうゆ しお す みりん
	むぎごはん		こめ おおむぎ		

16 (木)	じゅうにこくまいごはん		こめ もち おおむぎ きび はとむぎ あわもち ひえ		しお
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さつまじる	とりにく あつあげ みそ	さつまいも	しょうが だいこん にんじん こまつな	しお にぼし
	さばのしょうがに	さば こんぶ	こんにゃく ざらめとう	しょうが	しょうゆ さけ しお みりん
17 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さといものみそじる	あつあげ みそ	さといも	ごぼう にんじん ぶなしめじ ねぎ	にぼし
	とりにくのごまみそ	とりにく だいず	でんぷん ごま さとう	しょうが	しょうゆ しお さけ みりん
20 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ぶたキムチピリからいために	ぶたにく あつあげ	さとう ごまあぶら でんぷん	しいたけ にんじん キャベツ しょうが ねぎ たまねぎ	しお しょうゆ とうがらし こしょう
	はるさめサラダ	たまご	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	にんじん きゅうり	しお す しお しょうゆ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
21 (火)	ナン		ナン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やさいスープ		じゃがいも	にんじん キャベツ パセリ ぶなしめじ	しょうゆ しお こしょう
	ドライカレー	ぎゅうにく ぶたにく だいず	きょうりきこ はくりきこ さとう カレールウ	にんじん たまねぎ エリンギ トマト にんにく しょうが りんご	しお カレーこ す ケチャップ ぶどうしゅ こしょう
22 (水)	たかなごはん		こめ おおむぎ ごまあぶら ごま	たかな とうがらし	しお しょうゆ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけチーズフライ	さけ チーズ	パンこ ちゅうりきこ	あおのり	しお
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	しお
	とうふのすましじる	とうふ		ぶなしめじ にんじん ほうれんそう	しょうゆ しお にぼし
24 (金)	しょくパン		しょくパン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポパイスープ	むてんかベーコン	でんぷん	ほうれんそう たまねぎ にんじん	しょうゆ しお こしょう
	オムレツのきのこソースかけ	オムレツ (卵)	あぶら さとう	ほうれんそう にんじん たまねぎ しいたけ しめじ エリンギ トマト あおまめ	ケチャップ しお しょうゆ ぶどうしゅ
	アップルジャム		さとう	りんご	
27 (月)	さつまいもごはん		こめ おおむぎ さつまいも ごま		しお
	なめこじる	あぶらあげ とうふ みそ		なめこ えのきだけ だいこん ねぎ	にぼし
	せんぎりだいこんのいために	てんぷら (作り、アヅ)	こめあぶら さとう こんにゃく あぶら	さやいんげん ほしだいこん にんじん	さけ みりん しお しょうゆ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
28 (火)	しょくパン		しょくパン		
	みそラーメン	ぶたにく だいず	きょうりきこ でんぷん ごまあぶら こめあぶら	ぶなしめじ キャベツ にんじ ん もやし ねぎ とうもろこし	しお しょうゆ こしょう
	フルーツミックス	とうにゅう	みずあめ さとう	バナナ もも みかん パイン かんてん	ぶどうしゅ
	ひゅうがなつみかんジャム		みずあめ さとう	ひゅうがなつ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
29 (水)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ちきんなんばん	とりにく たまご	ちゅうりきこ こめあぶら さとう	レモン	しお こしょう す しょうゆ
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	
	ノンエッグタルタルソース		あぶら でんぷん	ピクルス たまねぎ レモン	しお
	すましじる	とうふ	こめ	くきわかめ にんじん えのきだけ こまつな	しょうゆ しお にぼし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
30 (木)	ビビンバ	ぶたにく だいず たまご	こめ おおむぎ さとう こむぎ ごま ごまあぶら	にんにく ほうれんそう にんじん もやし	しお
	わかめスープ	とうふ わかめ	ごま ごまあぶら	えのきだけ たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	しょうゆ にぼし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

☆カールウ(小麦粉 ラード 糖類 牛脂 砂糖 でん粉 カラムル オニオントマト ニンニク)