



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 でんぶん 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
	かんてんいりちゅうかスープ	うずらたまご		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
2 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にくじやが	ふたにく だいす	じやがいも 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
	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
6 (月)	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
	さんまみぞれに	さんま	さとう でんぶん	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
7 (火)	しょくパン				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	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	じやがいも 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
8 (水)	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
	こんぶのきんぴら	てんぶら(トヨリ、アツ) こんぶ	でんぶん 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			
9 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちくせんに	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
	まだかづけ	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
10 (金)	コッペパン		コッペパン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	しるビーフン	ふたにく	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 みすあめ 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
13 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	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 てんぶら(トヨリ、アツ) あぶらあげ あぶらあげ	でんぶん 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
14 (火)	ミルクパン				
	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 ふのり 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
15 (水)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	がんものふくめに	とりにく うずらたまご がんも(だいす にんじん ごぼう ひじき さとう でんぶん 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
	あいませ	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

	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
16 (木)	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			
	さといものみそしる	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 だいす	でんぶん 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 でんぶん	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 だいす	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	でんぶん	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
	せんきりだいこんのいために	てんぶら(トヨ、アツ)	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			
	しょくパン		しょくパン		
28 (火)	みそラーメン	ぶたにく だいす	きょうりきこ でんぶん 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			
	むぎごはん		こめ おおむぎ		
29 (水)	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 でんぶん	ピクルス たまねぎ レモン	しお
	すまじる	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 だいす 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			

☆カレールウ(小麦粉 ラード 糖類 牛脂 砂糖 でん粉 カラメル オニオントマトニンニク)