

令和6年度 11月こんだてひょう



美郷南学園

日 (曜)	こんだて	黄の食品			赤の食品		緑の食品		調味料その他	エネルギー 前後	おうちで食 べてほしい 食品
		エネルギーのもとになる			体をつくる		体の調子をととのえる				
1 (金)	ハヤシライス	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ こめこ さとう		ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ぶなしめじ あおまめ			にんにく あかワイン とりがらスープ しお ケチャップ こしょう トマトピューレ デミグラスソース ウスターソース	647	わかめ 海藻	
	花野菜のマヨサラダ			ハム	ブロッコリー カリフラワー にんじん あおまめ			マヨネーズ しお こしょう	776	海藻	
5 (火)	麦ごはん	こめ むぎ									
	酢豚	でんぷん じゃがいも あぶら さとう		ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ あおピーマン			しょうが さけ すしゅうがスープ しお しょうゆ ケチャップ	662	卵	
6 (水)	ハンパングーサラダ	さとう ごまあぶら ごま		とりささみフレーク みそ	キャベツ きゅうり にんじん もやし			す しょうゆ	794	卵	
	マヨネーズパン	マヨネーズパン									
6 (水)	豚肉ときのこのバター煮込み	あぶら じゃがいも バター		ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ ぶなしめじ えのきだけ ブロッコリー			コンソメ しょうゆ しお こしょう	655	豆製品	
	コールスローサラダ			ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん コーン			コールスロートレッシング こしょう	786	豆製品	
7 (木)	麦ごはん	こめ むぎ									
	さんまの銀紙焼き (甘酢和え)	ごまあぶら さとう こめこ		さんま みそ	キャベツ にんじん			す しょうゆ しお みりん	554	果物	
	すまし汁			とうふ わかめ	にんじん えのきだけ ほうれんそう			にぼし しょうゆ しお	665	果物	
8 (金)	豚キムチ丼	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま		ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう はくさいキムチ			にんにく さけ みりん しょうゆ コチジャン	591	根菜	
	たまごスープ	じゃがいも でんぷん		ハム たまご	たまねぎ にんじん コーン ねぎ			とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	709	卵	
11 (月)	麦ごはん	こめ むぎ									
	野菜のミンチカツ (ごま和え)	あぶら ごま パンこ でんぷん さとう こめこ		とりにく ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ あおまめ コーン			ドレッシング しょうが こしょう	643	きのこ	
	みそけんちん汁	さといも		とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ			さけ にぼし	772	きのこ	
12 (火) 美郷 の日	さつまいもごはん	こめ (美郷) さつまいも ごま						さけ しお			
	白菜とじとっこのスープ			とりにく (西郷)	はくさい たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ			とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	600	乳製品	
	千切り大根の炒め煮	あぶら さとう ごまあぶら		ぶたにく あぶらあげ てんぷら	たまねぎ にんじん しいたけ (美郷) せんざりだいこん いんげん			さけ しょうゆ みりん	720	乳製品	
13 (水)	ミニこくとうパン	こくとうパン									
	ミートビーンズスパゲティ	スパゲティ あぶら さとう バター		ぶたにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん パセリ			にんにく あかワイン ケチャップ こしょう トマトピューレ しお デミグラスソース ウスターソース	648	きのこ	
	りんごのフレンチサラダ	オリーブオイル さとう		ハム	りんご キャベツ きゅうり コーン			す しょうゆ しお こしょう	778	きのこ	
14 (木)	麦ごはん	こめ むぎ									
	さばのおろしソースがけ (ゆかり和え)			さば	だいこん かいわれだいこん キャベツ きゅうり			しお さけ ゆずポンず ポンず ゆかり しょうゆ みりん	638	果物	
	呉汁	じゃがいも		だいす あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん えのきだけ			にぼし	766	果物	
15 (金)	ターメリックライスの クリームソースがけ	こめ あぶら バター こめこ		とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム あおまめ			ターメリック しお しるワイン こしょう チキンブイヨン ケチャップ しょうゆ	695	芋	
	ブロッコリーとたまごのサラダ			そぼろたまご まぐろみずに	キャベツ にんじん ブロッコリー			たまねぎドレッシング しお こしょう	834	芋	

18 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	あつあ ちゅうか に 厚揚げの中華煮	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ	にんにく さけ とりがらスープ ちゅうかスープ みりん しょうゆ しお こしょう	573	卵
	きゅうりとわかめのナムル	ごまあぶら さとう ごま	わかめ まぐろみずに	きゅうり キャベツ にんじん	す しょうゆ	688	
19 (火)	こんさい 根菜カレーライス	こめ むぎ あぶら じゃがいも ラード こむぎこ こめこ さとう	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう あおまめ	にんにく あかワイン とりがらスープ チキンブイヨン しょうゆ チャツネ ウスターソース トマトピューレ しお デミグラスソース カレーこ こしょう		きのこ
	ほうれん草のごまドレサラダ		とりさきみフレーク	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん コーン	ごまドレッシング しお こしょう	767	
	ヨーグルト		ヨーグルト			920	
20 (水)	ミニコッペパン	コッペパン					
	グラタン	あぶら マカロニ バター こむぎこ パンこ	ベーコン きゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース パセリ	コンソメ しお こしょう	667	海藻
	やさい 野菜スープ	じゃがいも	ハム	たまねぎ にんじん キャベツ えのきだけ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	800	
21 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	おび天 (てげてげ漬)	さとう みずあめ	おびてん	だいこん たかな らっきょう キャベツ	しょうが うめず しお しょうゆ こしょう	574	緑黄色野菜
	さつまい 汁	さつまいも	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	にぼし	689	
22 (金)	とりてん 鶏天ごはん・のり	こめ じょうしんこ ごま こむぎこ あぶら さとう	とりにく のり		しお さけ みりん しょうゆ		
	とうにゅう 豆乳みそスープ	じゃがいも	ベーコン みそ とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう	とりがらスープ ようふうだし しょうゆ しお こしょう	693	根菜
	フルーツのジュレ和え	アセロラゼリー		バナナ みかん ナタデココ パイナップル もも		832	
25 (月)	ゆかりご飯	こめ むぎ		ゆかり			
	はるさめ 春雨スープ	はるさめ	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	582	魚
	れんこんきんぴら	あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく ちくわ	れんこん にんじん こんにゃく しいたけ さやいんげん	にんにく さけ しょうゆ みりん トウバンジャン	698	
26 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	さかな 魚のゆず味噌和え (ゆで野菜)	あぶら でんぷん じゃがいも さとう	さわら みそ	ゆず あおまめ キャベツ にんじん	さけ しお こしょう しょうゆ みりん	706	緑黄色野菜
	とり 鶏ごぼう汁		とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん えのきだけ ねぎ	にぼし みりん しょうゆ	847	
27 (水)	コッペパン	コッペパン					
	クリームシチュー	あぶら じゃがいも バター こめこ	とりにく きゅうにゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ プロックリー	しろワイン しお とりがらスープ しょうゆ こしょう	604	豆製品
	ハムのレモンサラダ	さとう オリーブオイル	ハム	キャベツ きゅうり にんじん コーン	す しょうゆ こしょう レモンかじゅう	725	
28 (木)	おやこどん 親子丼	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく かまぼこ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	さけ にぼし しお しょうゆ みりん	598	手
	ほろわかめののり酢和え	さとう	くわわかめ かつおぶし まぐろみずに のり	もやし にんじん キャベツ	しょうゆ す	718	
29 (金)	あおなごはん	こめ むぎ			だいこんば しお		
	だいず 大豆の五目煮	あぶら さとう	ぶたにく だいず てんぷら	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ こんにゃく さやいんげん	さけ みりん しょうゆ しお	583	乳製品
	ごまみそ汁	さといも ごま	とうふ みそ	にんじん えのきだけ ほうれんそう	にぼし	700	

★毎日牛乳が付きます。 ★食材の出回り状況で、献立の内容を変更することがあります。

☆今月の旬 ～ さといも・さつまいも・れんこん・きのこ・だいず～

☆今月の産地消費～米・こんにゃく・あつあげ・しいたけ・さつまいも・地頭鶏・ゆず・ゆずポンず～

