



# 令和7年度 11月 きゅうしょくこんだてひょう



美郷南学園

| 日<br>(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<br>前後 | おうちで食<br>べてほしい<br>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   |   |             |                      |
| 4<br>(火)              | むぎ<br>麦ごはん                   | こめ むぎ                                     |                   |  |   | 568         | ミネラル<br>乳製品          |
|                       | やさい<br>野菜とつくねの煮物             | さといも さとう                                  | つくね あつあげ          | ごぼう れんこん<br>にんじん だけのこ<br>こんにゃく しいたけ<br>さやいんげん          | しょうゆ みりん  |             |                      |
|                       | ごま酢和え                        | さとう ごま                                    | わかめ ちくわ           | キャベツ きゅうり<br>にんじん                                      | す しょうゆ  | 682         | ミネラル<br>牛乳           |
| 5<br>(水)              | チーズパン                        | チーズパン                                     |                   |  |   | 606         | ミネラル<br>魚介類          |
|                       | ぶたにく<br>豚肉ときのこのバター煮込み        | あぶら じゃがいも<br>バター                          | ぶたにく              | たまねぎ にんじん<br>しいたけ ぶなしめじ<br>えのきだけ ブロッコリー                | コンソメ しょうゆ<br>しお こしょう  |             |                      |
|                       | パリパリサラダ                      | ながさきめん                                    | とりささみフレーク         | キャベツ アスパラガス<br>にんじん コーン                                | たまねぎドレッシング<br>しお こしょう   | 727         | 魚介類<br>魚             |
| 6<br>(木)              | むぎ<br>麦ごはん                   | こめ むぎ                                     |                   |  |   | 647         | ミネラル<br>緑黄色<br>野菜    |
|                       | とりにく<br>鶏肉の唐揚げ<br>(ゆかり和え)    | あぶら てんぶん                                  | とりにく              | キャベツ きゅうり  | さけ しお こしょう<br>じょうが にんにく<br>じょうゆ ゆかり<br>みりん  |             |                      |
|                       | もやしのみぞ汁                      |   | とうふ わかめ みそ        | もやし にんじん<br>ぶなしめじ ねぎ                                   | にぼし   | 776         | 緑黄色<br>野菜            |
| 7<br>(金)              | クッパ                          | こめ むぎ<br>あぶら こまあぶら                        | ぶたにく みそ           | だいこん にんじん<br>だけのこ もやし ねぎ<br>はくさい えのきだけ<br>しいたけ はくさいキムチ | しょうが にんにく<br>とりがらスープ<br>しょうゆ さけ   | 556         | ミネラル<br>海藻           |
|                       | パンサンスー                       | はるさめ さとう<br>こまあぶら                         | ハム たまご            | キャベツ きゅうり<br>にんじん                                      | す しょうゆ  | 667         | 海藻<br>海藻             |
| 10<br>(月)             | こんさい<br>根菜カレーライス             | こめ むぎ<br>あぶら じゃがいも<br>フード こむぎこ こめこ<br>さとう | ぶたにく チーズ          | たまねぎ にんじん<br>れんこん ごぼう<br>あおまめ                          | にんにく あかワイン<br>とりがらスープ<br>チキンブイヨン<br>しょうゆ チャツネ<br>リスマースース<br>トマトピューレ しお<br>デミグラスソース<br>カレーこ こしょう | 704         | きのこ<br>きのこ           |
|                       | ごまじゃこサラダ                     | ごまあぶら さとう<br>ごま                           | とりささみフレーク<br>ちりめん | キャベツ きゅうり<br>にんじん コーン                                  | す しょうゆ  |             |                      |
|                       | ぶどうゼリー                       | ぶどうゼリー                                    |                   |  |   | 845         | きのこ<br>きのこ           |
| 11<br>(火)             | むぎ<br>麦ごはん                   | こめ むぎ                                     |                   |  |   | 662         | ミネラル<br>緑黄色<br>野菜    |
|                       | さかな<br>魚のゆず味噌和え<br>(ゆで野菜)    | あぶら てんぶん<br>じゃがいも さとう                     | さわら みそ            | ゆず あおまめ<br>キャベツ にんじん                                   | さけ しお こしょう<br>じょうゆ みりん  |             |                      |
|                       | みぞれ汁                         |   | とりにく とうふ<br>わかめ   | だいこん にんじん<br>かいわれだいこん                                  | にぼし さけ<br>じょうゆ しお   | 794         | 緑黄色<br>野菜            |
| 12<br>(水)             | コッペパン・メープルジャム                | コッペパン メープルジャム                             |                   |  |   | 597         | ミネラル<br>豆製品          |
|                       | やさい<br>野菜のチーズ煮               | あぶら じゃがいも                                 | ぶたにく ウィンナー<br>チーズ | にんじん たまねぎ<br>ブロッコリー                                    | しょうゆ しろワイン<br>しお こしょう   |             |                      |
|                       | 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<br>きゅうり コーン                                   | す しょうゆ<br>しお こしょう   | 716         | 豆製品<br>豆製品           |
| 13<br>(木)<br>美郷<br>の日 | さつまいもごはん                     | こめ さつまいも<br>ごま                            |                   |  | さけ しお   | 603         | ミネラル<br>乳製品          |
|                       | じとっこのかきたま汁                   | でんぶん                                      | とりにく(西郷)<br>たまご   | にんじん えのきだけ<br>こまつな                                     | にぼし さけ<br>じょうゆ しお   |             |                      |
|                       | ぶたにく<br>豚肉のバーベキューソース炒め       | あぶら さとう<br>ごまあぶら                          | ぶたにく              | たまねぎ にんじん<br>キャベツ だけのこ<br>あおビーマン<br>しいたけ (美郷)          | にんにく さけ みりん<br>じょうゆ ケチャップ<br>ちゅうかスープ<br>やきにくのタレ(南郷)<br>トウバンジャン                                  | 724         | ミネラル<br>牛乳           |
| 14<br>(金)             | むぎ<br>麦ごはん                   | こめ むぎ                                     |                   |  |   | 687         | ミネラル<br>根菜           |
|                       | ハンバーグのきのこソースかけ<br>(ゆでブロッコリー) | さとう オリーブオイル<br>(パンこ)                      | ハンバーグ<br>みそ       | たまねぎ まいたけ (美郷)<br>ぶなしめじ ブロッコリー                         | ケチャップ<br>デミグラスソース<br>ワスターソース<br>しお こしょう   |             |                      |
|                       | コーンスープ                       | じゃがいも でんぶん                                | ベーコン              | にんじん こまつな<br>コーン                                       | とりがらスープ<br>じょうゆ しお<br>こしょう  | 824         | 根菜<br>根菜             |

|           |                                      |                             |  |  |   |            |   |
|-----------|--------------------------------------|-----------------------------|--|--|---|------------|---|
| 17<br>(月) | ひむか丼<br>どん                           | こめ むぎ<br>あぶら さとう            | ぶたにく                                       | たまねぎ にんじん<br>しいたけ こんにゃく<br>ごぼう せんぎりだいこん<br>カラーピーマン | しょうが にんにく<br>にほし みりん<br>さけ しょうゆ                               | 550<br>660 | 手<br>                  |
|           | 酢味噌和え<br>すみそあ                        | さとう                         | まぐろみずに わかめ<br>みそ                           | キャベツ きゅうり<br>にんじん                                  | す しょうゆ  |            |   |
| 18<br>(火) | むぎ<br>麦ごはん                           | こめ むぎ                       |  |  |   | 625<br>750 | 果物<br>                 |
|           | おでん煮<br>に                            | さといも さとう                    | とりにく ちくわ こんぶ<br>がんも ごぼうだんご<br>(しろみざかな とうふ) | だいこん にんじん<br>こんにゃく (ごぼう)                           | にほし さけ<br>みりん しょうゆ  |            |   |
|           | ほうれん草の白和え<br>そう しらあ                  | さとう こま ねりごま                 | とうふ  | ほうれんそう きゅうり<br>にんじん                                | しょうゆ  |            |   |
| 19<br>(水) | コッペパン                                | コッペパン                       |  |  |   | 604<br>725 | 手<br>                  |
|           | パンプリンシチュー                            | あぶら バター<br>こめこ              | とりにく ぎゅうにゅう<br>なまクリーム チーズ                  | かぼちゃ たまねぎ<br>にんじん ぶなしめじ<br>ブロッコリー                  | しろワイン しょうゆ<br>かぼちゃベースト<br>しお こしょう                             |            |   |
|           | ひゅうがなつドレッシングサラダ                      |                             | ハム   | キャベツ きゅうり<br>にんじん もやし コーン                          | ひゅうがなつドレッシング<br>しお こしょう                                       |            |   |
| 20<br>(木) | むぎ<br>麦ごはん                           | こめ むぎ                       |  |  |   | 568<br>682 | 手<br>                  |
|           | ひじきの五目煮<br>ごもく に                     | あぶら さとう                     | ぶたにく ひじき<br>だいす てんぶら                       | たまねぎ にんじん<br>しいたけ こんにゃく<br>さやいんげん                  | さけ しょうゆ<br>みりん しお   |            |   |
|           | 白菜と厚揚げのみそ汁<br>はくさい あつあ じる            |                             | あつあげ みそ                                    | はくさい たまねぎ<br>にんじん ぶなしめじ ねぎ                         | にほし   |            |   |
| 21<br>(金) | とりでん<br>鶏天ごはん・1食のり                   | こめ じょうしんこ ごま<br>こめこ あぶら さとう | とりにく                                       | あおまめ   | しお さけ<br>みりん しょうゆ   | 708<br>850 | 海藻<br>               |
|           | ワンタンスープ                              | ワンタン ごまあぶら                  | ベーコン                                       | たまねぎ にんじん<br>えのきだけ チンゲンサイ                          | とりがらスープ<br>しょうゆ さけ<br>しお こしょう                                 |            |   |
|           | フルーツいちごムース                           |                             | ぎゅうにゅう                                     | バナナ みかん パイン<br>もも                                  | ムースのもと  |            |   |
| 25<br>(火) | むぎ<br>麦ごはん                           | こめ むぎ                       |  |  |   | 555<br>666 | 筋肉<br>               |
|           | とりにく<br>鶏肉と里芋の煮め煮<br>ときのく ときのいも ぶく に | あぶら さといも<br>さとう             | とりにく あつあげ<br>みそ                            | たまねぎ にんじん<br>しいたけ れんこん<br>こんにゃく さやいんげん             | しょうが さけ<br>にほし しょうゆ<br>みりん                                    |            |   |
|           | おかか和え<br>あ                           | さとう ごま                      | こんぶ かつおぶし                                  | キャベツ きゅうり<br>にんじん                                  | みりん しょうゆ<br>しお  |            |   |
| 26<br>(水) | ミニミルクパン                              | ミルクパン                       |  |  |   | 649<br>779 | リカオウイック<br>緑黄色野菜<br> |
|           | ミートピーンズスパゲティ                         | スパゲティ あぶら<br>さとう バター        | ぶたにく だいす<br>チーズ                            | たまねぎ にんじん<br>バセリ                                   | にんにく あかワイン<br>ケチャップ こしょう<br>トマトピューレ しお<br>チミグラスソース<br>ワスターソース |            |   |
|           | ツナのレモンサラダ                            | さとう オリーブオイル                 | まぐろみずに                                     | キャベツ きゅうり<br>にんじん カリフラワー<br>コーン                    | す レモンかじゅう<br>しょうゆ こしょう  |            |   |
| 27<br>(木) | むぎ<br>麦ごはん                           | こめ むぎ                       |  |  |   | 644<br>773 | 乳製品<br>              |
|           | すぶた<br>酢豚                            | でんぶん じゃがいも<br>あぶら さとう       | ぶたにく                                       | たまねぎ にんじん<br>たけのこ きくらげ<br>あおピーマン                   | しょうが さけ す<br>ちゅうかスープ しお<br>しょうゆ ケチャップ                         |            |   |
|           | もずくスープ                               | ごまあぶら                       | もずく  | たまねぎ にんじん<br>えのきだけ チンゲンサイ                          | とりがらスープ<br>さけ しょうゆ<br>しお こしょう                                 |            |   |
| 28<br>(金) | あじそぼろ丼<br>どん                         | こめ むぎ<br>あぶら さとう            | あじ そぼろたまご<br>みそ                            | たまねぎ にんじん<br>たけのこ しいたけ<br>さやいんげん                   | さけ しょうが<br>みりん しょうゆ   | 585<br>702 | 手<br>                |
|           | とりごぼう汁<br>じる                         |                             | とりにく とうふ<br>あぶらあげ                          | にんじん ぶなしめじ<br>ごぼう ねぎ                               | にほし みりん<br>しょうゆ   |            |   |

★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・だいす~

☆今月の地産地消 ~こんにゃく・干しいたけ・さつまいも・地頭鶏・ゆず・やきにくのタレ~

