



# 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 (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			
4 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				568	
	やさい 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 にんじん たけのこ こんにゃく ししいたけ さやいんげん	しょうゆ みりん		
	ず あ ごま酢和え	さとう ごま	わかめ ちくわ	キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ	682	
5 (水)	チーズパン	チーズパン				606	
	あぶら じゃがいも 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		
	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 にんじん コーン	たまねぎドレッシング しお こしょう	727	
6 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				647	
	とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ	あぶら でんぶん	とりにく	キャベツ きゅうり	さけ しお こしょう しょうが にんにく しょうゆ ゆかり みりん		
	しる もやしのみそ汁		とうふ わかめ みそ	もやし にんじん ぶなしめじ ねぎ	にほし	776	
7 (金)	クッパ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ	だいこん にんじん たけのこ もやし ねぎ はくさい えのきだけ しいたけ はくさいキムチ	しょうが にんにく とりがらスープ しょうゆ さけ	556	
	バンサンスー	はるさめ さとう ごまあぶら	ハム たまご	キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ	667	
10 (月)	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	704	
	ごまじゃこサラダ	ごまあぶら さとう ごま	とりささみフレーク ちりめん	キャベツ きゅうり 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	
11 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				662	
	さかな みそ あ 魚のゆず味噌和え	あぶら でんぶん 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		
	じる みぞれ汁		とりにく とうふ わかめ	だいこん にんじん かいわれだいこん	にほし さけ しょうゆ しお	794	
12 (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	
	やさい に 野菜のチーズ煮	あぶら じゃがいも	ぶたにく ウインナー チーズ	にんじん たまねぎ ブロッコリー	しょうゆ しるワイン 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 きゅうり コーン	す しょうゆ しお こしょう	716	
13 (木) 美郷 の日	さつまいもごはん	こめ さつまいも ごま			さけ しお	603	
	じとっこのかきたま汁	でんぶん	とりにく (西郷) たまご	にんじん えのきだけ こまつな	にほし さけ しょうゆ しお		
	あぶら さとう 豚肉のバーベキューソース炒め	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ あおピーマン しいたけ (美郷)	にんにく さけ みりん しょうゆ クチャップ ちゅうがスープ やきにくのタレ(南郷) トウバンジャン	724	
14 (金)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				687	
	ハンバーグのきのこソースがけ (ゆでブロッコリー)	さとう オリーブオイル (パンこ)	ハンバーグ みそ	たまねぎ まいたけ (美郷) ぶなしめじ ブロッコリー	クチャップ デミグラスソース ウスターソース 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 コーン	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	824	

17 (月)	ひむか <sup>どん</sup> 丼	こめ むぎ あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく ごぼう せんぎりだいこん カラーピーマン	しょうが にんにく にほし みりん さけ しょうゆ	550	佳手 
	す <sup>みそ</sup> 酢味噌 <sup>あ</sup> 和え	さとう	まぐろみずに わかめ みそ	キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ	660	
18 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	おでん <sup>に</sup> 煮	さといも さとう	とりにく ちくわ こんぶ がんも ごぼうだんご (しろみざかな とうふ)	だいこん にんじん こんにゃく (ごぼう)	にほし さけ みりん しょうゆ	625	野菜 <sup>が</sup> 
	ほうれん <sup>そう</sup> 草の白 <sup>しら</sup> 和え	さとう ごま ねりごま	とうふ	ほうれんそう きゅうり にんじん	しょうゆ	750	
19 (水)	コッペパン	コッペパン					
	パンプキンシチュー	あぶら バター こめこ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー	しろワイン しょうゆ かぼちゃペースト しお こしょう	604	佳手 
	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 にんじん もやし コーン	ひゅうがなつドレッシング しお こしょう	725	
20 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	ひじき <sup>ごもく</sup> の五 <sup>に</sup> 目煮	あぶら さとう	ぶたにく ひじき だいす てんぷら	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく さやいんげん	さけ しょうゆ みりん しお	568	佳手 
	はくさい <sup>あつあ</sup> 白菜と厚 <sup>あ</sup> 揚げのみそ汁 <sup>しる</sup>		あつあげ みそ	はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ ねぎ	にほし	682	
21 (金)	とりてん <sup>しよく</sup> 鶏天ごはん・1食のり	こめ しょうしんこ ごま こめこ あぶら さとう	とりにく	あおまめ	しお さけ みりん しょうゆ		
	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 えのきだけ チンゲンサイ	とりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう	708	海藻 <sup>かい</sup> 
	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 もも	ムースのもと	850	
25 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	とりにく <sup>きといも</sup> 鶏肉と里芋 <sup>ふく</sup> の含め煮 <sup>に</sup>	あぶら さといも さとう	とりにく あつあげ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ れんこん こんにゃく さやいんげん	しょうが さけ にほし しょうゆ みりん	555	卵 <sup>たまご</sup> 
	おかか <sup>あ</sup> 和え	さとう ごま	こんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん	みりん しょうゆ しお	666	
26 (水)	ミニミルクパン	ミルクパン					
	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 グチャップ 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	649	緑黄色 <sup>リコウショウ</sup> 野菜 <sup>やさい</sup> 
	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 にんじん カリフラワー コーン	す レモンかじゅう しょうゆ こしょう	779	
27 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	すぶた <sup>す</sup> 酢豚	でんぶん 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 ちゅうかスープ しお しょうゆ グチャップ	644	乳製品 <sup>ニウセイピン</sup> 
	もずくスープ	ごまあぶら	もずく	たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲンサイ	とりがらスープ さけ しょうゆ しお こしょう	773	
28 (金)	あじそぼろ <sup>どん</sup> 丼	こめ むぎ あぶら さとう	あじ そぼろたまご みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん	さけ しょうが みりん しょうゆ	585	佳手 
	とり <sup>じる</sup> 鶏ごぼう汁		とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん ぶなしめじ ごぼう ねぎ	にほし みりん しょうゆ	702	

★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・しいたけ・さつまいも・地頭鶏・ゆず・やきにくのタレ ～

