

# 11月 学校給食こんだて表

日 曜	こんだてめい		あか		き		みどり		給食のない 幼稚園・小学校
			体をつくるものになるもの		エネルギーのもとになるもの		体の調子を整えるものになるもの		
2 月	ごはん げんげのからあげ ほしすいきのおからあえ★ すりみじる★	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう げんげのからあげ おから たまご すりみ みそ		ごはん あぶら こんにやく さとう		ほしすいき えだまめ にんじん しいたけ たまねぎ だいこん えのき ねぎ	塚原小3年	
4 水	コッペパン ウインナー かきのサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー		コッペパン さとう フレンチドレッシング ワンタン		かぶ かき たまねぎ はくさい しいたけ にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ たけのこ	七美幼	
5 木	ごはん さばのカレーやき アーモンドあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さば とうふ		ごはん あぶら アーモンド さとう さといも こんにやく でんぶん		ほうれんそう キャベツ しめじ だいこん ねぎ にんじん		
6 金	ピタパン◎ チリコンカン ポイルやさい わかめのスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きんとときまめ ぶたにく わかめ とうふ		ピタパン あぶら さとう じゃがいも パンこ		たまねぎ にんにく ブロッコリー にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし		
9 月	ごはん たまごやき★◎ カミカミナムル マーボーとうふ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまごやき かまぼこ とうふ ぶたにく みそ		ごはん さとう ごま あぶら でんぶん		だいこん ごまつな しょうが にんにく しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ		
10 火	ごはん さけのしおやき もやしのごまずあえ じゃがいものそぼろに●	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく なつとう		ごはん さとう ごま でんぶん こんにやく じゃがいも		もやし キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース		
11 水	切り込みコッペパン しるみさかなフライ ごまポテトサラダ★ たまごとしろいんげんまめのスープ★	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しるみさかなフライ とりにく たまご しろいんげんまめ		コッペパン あぶら ごま じゃがいも マヨネーズ でんぶん		きゅうり キャベツ コーン たまねぎ えのき にんじん パセリ	全小学校	
12 木	むぎごはん ビーンズカレー◎ えびフリッター※ くきわかめのすのもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ えびフリッター レンズまめ チーズ		むぎごはん じゃがいも あぶら ごま さとう		たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん きゅうり コーン みかん		
13 金	ミニコッペパン やきそば★ ちくわのいそべあげ★ フルーツヨーグルト◎	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ たまご あおのり ヨーグルト		ミニコッペパン ちゅうかめん あぶら さとう こむぎ ナタデココ		キャベツ にんじん もやし みかん もも パイン バナナ		
16 月	ごはん ぶたにくのしょうがやき のりあえ はくさいなべ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく のり さつまあげ とうふ アーモンドこざかな		ごはん あぶら さとう こんにやく さといも		たまねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん はくさい えのき ねぎ しめじ	片口小 堀岡小 東明小	
17 火	ごはん あつあげのくのみみそあえ ひじきのにもの さつまじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ ひじき さつまあげ とろろこんぶ		ごはん さとう ごま くるみ さつまいも こんにやく		しいたけ いんげん しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ		
18 水	コッペパン とりにくのレモンやき かいそうサラダ あきたつぷりシチュー◎	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく かいそう さけ しろいんげんまめ		コッペパン あぶら さとう なまクリーム ごま さつまいも こむぎ じゃがいも くり バター		キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ ブロッコリー		
19 木	ごはん ふくらぎのパーベキューソースがけ ごまつなのコーンあえ すましじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ふくらぎ あぶらあげ わかめ かまぼこ		ごはん さとう		しょうが にんにく おろしりんご にんじん ごまつな キャベツ コーン だいこん ねぎ		
20 金	ごはん だいずとぶたにくのあげがらめ● みずなのおひたし いみずのたまごじ★	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく たまご かまぼこ		ごはん でんぶん あぶら ごま さとう でんぶん さといも		みずな キャベツ にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ りんご		
24 火	ごはん わかさぎのなんばんづけ ほうれんそうのごまみそあえ とうふとさといものうまに	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかさぎフリッター みそ とうふ ぶたにく		ごはん あぶら さとう ごま でんぶん さといも		はくさい しいたけ にんじん ほうれんそう えのき ねぎ だいこん	七美幼	
25 水	ミニコッペパン えびシューマイ※ ビーンズサラダ●★ やさいラーメン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう えびシューマイ ミックスビーンズ ぶたにく		ミニコッペパン さとう ちゅうかめん ごま マヨネーズ		キャベツ にんじん コーン もやし はくさい しいたけ ねぎ たけのこ		
26 木	ゆかりごはん いかのかりんあげ のざわなあえ みそおでん★	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう いか うずらたまご あつあげ さつまあげ みそ		ごはん あぶら さとう でんぶん ごま こんにやく さといも		のざわな キャベツ だいこん にんじん		
27 金	ごめこパン ゴアまめ●◎ グリーンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず きなこ ベーコン りんごヨーグルト		ごめこパン マカロニ でんぶん ごま あぶら さとう ミルクココア じゃがいも		キャベツ ブロッコリー たまねぎ なす セロリ にんじん トマト パセリ		
30 月	ごはん しろえびのかきあげどん※ かぶのこんぶづけ きのこじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろえびのかきあげ こんぶ とうふ みそ		ごはん あぶら さとう		かぶ きゅうり にんじん だいこん なめこ まいたけ ほんしめじ ごぼう ねぎ	本江幼	

今月の射水の食材・・・小松菜・大豆・大根・さつまいも・里いも・水菜 ※食材料の都合により変更することもあります。

### 食物アレルギーの対応について

次の食品が含まれている場合は、献立名の横に

卵・卵製品…★ 牛乳・乳製品…◎ カニ・エビ…※

印を付けましたので、参考にしてください。

ピーナッツ…▲ 大豆・豆乳(豆腐など加工食品は除く)…●

