11月こんだてよていひょう

その他の材料 日で曜ま こんだてめい 献立名 おも からだ ちょうし ととの 主に体の調子を整える 調味料など しょく ぎゅうにゅう 毎百 火わかめこはん 631 2.3 _ノょうが にんにく だいこん にんじん たけのこ しょうゆ さけ みりん がらスープ あぶら こんにゃく さとう ぶたにく 豚肉と大根のうま煮 こんじん はくさい チンゲンさい きくらげ ねぎ しょうゆ しお しおこうじ こしょう がらスーブ じゅうじ <u>塩麹</u>スープ 水火火 673 たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム がらスープ しお こしょう つまいも あぶら バター さつま芋のシチュー 2.1 あぶら さとう こんじん カリフラワー す しお こしょう レモンじる <u>にんじんとカリフラワーのラ^</u> ごはん おおむぎ 麦ごはん 鮭のごまみそソースかけ ごま さとう さけ しょうゆ みりん 611 1.7 さとう あぶら かまぼこ しょうゆ す 覚酢あえ とりにく とうふ ごぼう にんじん こまつな ねぎ あぶら こんにゃく さけ しょうゆ しお みりん けずりぶし かみなり光 (11角8台は「いい歯の日」) かみメニュ 7 金 前うどん (ソフトめん) _____**(五貝汁)** こんじん はくさい しいたけ たまねぎ しょうゆ みりん しお さけ けずりぶし 592 ごぼう しゅんぎく たまねぎ たまご しお だいこん みずな 水葉と大根のじゃこサラダ(しそドレッシ 10 月 菱ごはん.... ごはん おおむぎ ★しゅうまい しゅうまい しょうゆ オイスターソース しお こしょう がらス・ もやし にら にんじん しめじ はるさめ あぶら 春雨のオイスターソース炒め あぶら でんぷん こうしょうれんそう きくらげ ねぎ しょうが しょうゆ す こしょう しお さけ ぶたにく 酸辣湯 11 火 ほっけの塩焼き 659 。 秋の吹き寄せ煮 とりにく かまぼこ れんこん にんじん ごぼう しいたけ しょうゆ さけ みりん けずりぶし なまあげ ごま みそ だいこん えのきたけ こまつな ねぎ けずりぶし こま光 444 リク ストこんだて 【专。原、小、学、校、】 444 コッペパン あぶら 12 rk ココア揚げパン ぶたにく ウインナ しお こしょう がらスープ 636 たまねぎ はくさい セロリ パセリ じゃがいも ポトフ 2.2 しょうゆ ワイン あぶら ブロッコリー にんにく ブロッコリーのガーリックソテ-茨城県の給 食の日 14 金 | 愛こはん 634 カレールウ ちゅうのうソース ケチャップ チャツネ あぶら 根菜カレー わふうドレッシング さくらだる キャベツ みずな さくらだこのサラダ(和風ドレッ 17 月 ごはん こはん__ 643 20 さとう こんにく しょうが しめじ たまねぎ にら さけ しょうゆ コチュジャン プルコギュ さけ しょうゆ しお こしょう がらス ねぎ塩スープ ごはん 18 火 ごはん しょうが にんにく 鶏肉のマーマレード焼き れんこん にんじん みずな す しょうゆ ごまドレッシング れんこんサラダ (ごまドレッシング) でんぷん たまねぎ にんじん こまつな しょうゆ みりん しお けずりぶし かきたま汁 19 水 ごはん ごはん__ しょうゆ みりん いわしの蒲焼き 641 ほうれんそう はくさい しょうゆ けずりぶし おひたし だいこん にんじん しめじ ねぎ けずりぶし いものこ光 全校一斉いばらき美味しお給食 20 木 ごはん こんにく しょうが れんこん たまねぎ にんじ いばらきガパオ 630 1.9 さとう あぶら パプリカ だいこん しお す こしょう カラフルサラダ チンゲンさい ねぎ しいたけ しお こしょう がらスープ しょうゆ はるさめ 春雨スープ スパゲティ ケチャップ ウスターソース しお こしょう ウインナー ぎゅうにゅう たまねぎ ピーマン マッシュルーム スパゲティナポリタン 691 マヨネーズ ★ミッスクビーンズ ツナ キャベツ にんじん ツナと豆のサラダ 火 ごはん しょうゆ からし あぶら さとう でんぷん なまあげ ぶたにく しょうゆ さけ 生揚げのうま煮 さつまあげ みそ まうれんそう えのきたけ だいこん ねぎ けずりぶし みそ光 世界の料理紹介 【ドイツ】 26 水 ライ菱パン ライむぎパン ケチャップ カレーこ カリーブルスト 687 じゃがいも あぶら しお こしょう パセリこ ベーコン ポテトソテー あぶら とりにく レンズまめ こんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ しょうゆ しお こしょう がらスー アイントプフ ごはん 27 木 ごはん しょうが ねぎ しょうゆ さけ みりん さばのみそ煮 695 2.2 かつおぶし こまつな にんじん はくさい しょうゆ さけ おかかあえ さといも こんにゃく あぶら こんじん だいこん ねぎ ごぼう しょうゆ しお みりん けずりぶし なまあげ けんちん光 ごはん おおむぎ 麦ごはん しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン みりん さけ あぶら さとう しょうが にんにく ピピンバ (肉みそ) 627 ごま さとう あぶら しょうゆ す もやし ほうれんそう にんじん (ナムル) ぶたにく とうふ さけ しお しょうゆ こしょう がらス キムチスープ

- * 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。
- * ★表示がある食品は、使用されている材料から分類し、表記しています。
- * 不明な点は学校にお問い合わせください。

栄 養 素	基準量(3·4年生)	11月の平均
エネルギー(kcal)	650	656
しょくえん (g)	2.0	2.2

取手市立 小学校