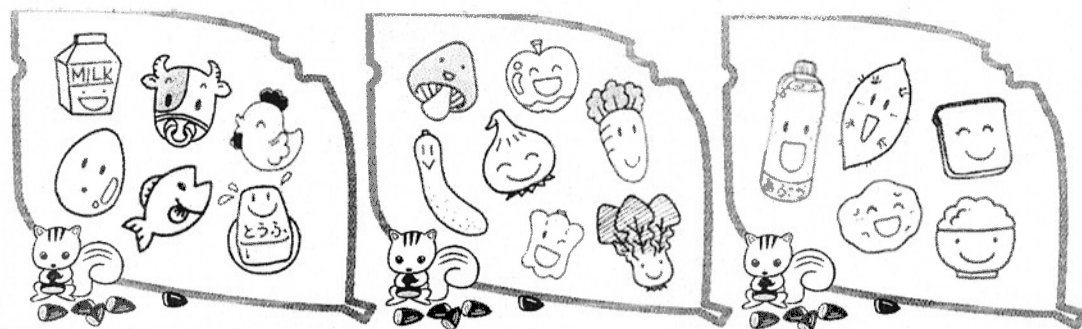


2022ねん 11がつの
えいようしどうひょう



(教室用)
淡路市立給食センター

日 (曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)
1 火	ブルコギ トックスープ	牛肉 スープベース	たまねぎ 赤ピーマン たら エリンギ 根深ねぎ はくさい にんにく にんじん えのきたけ	三温糖 米ぬか油 いりごま ごま油 でんぷん トック
2 水	豚肉と大根の煮物 えび団子のすまし汁	豚肉 えびすり身 団子 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節	だいこん 根深ねぎ にんにく しょうが もやし にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ	さつまいも 三温糖 ごま油 いりごま いもごはん
4 金	おさかなそぼろ丼(魚そぼろ、錦糸卵) きのこのみそ汁	たら 錦糸卵 木綿豆腐 煮干し みそ	ごぼう にんじん しょうが ほうれんそう はくさい ぶなしめじ えのきたけ 葉ねぎ	三温糖
7 月	焼きハンバーグ(デミグラスソース) こふきいも たまねぎのスープ	豆腐入りハンバーグ スープベース コンソメ	ケチャップ 乾燥パセリ たまねぎ にんじん レタス セロリー	じゃがいも
8 火	豚丼 さきいかとごぼうのカミカミサラダ	豚肉 おつゆふ さきいか	しょうが たまねぎ にんじん しらたき ごぼう 葉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米ぬか油 三温糖 上白糖 ごま油 いりごま
9 水	魚(さけ)のカレームニエル さつまいもサラダ (小袋ごまドレッシング) クリームスープ	さけ ポークハム 調理用牛乳 スープベース コンソメ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ こまつな マッシュルーム	小麦粉 さつまいも でんぷん 小袋ごまドレッシング
10 木	鶏肉のから揚げ 煮びたし はんぺんのすまし汁	鶏肉 油揚げ 削り節 はんぺん 乾燥湯葉 塩蔵わかめ 出し昆布	こまつな はくさい えのきたけ みつば	でんぷん 米ぬか油 三温糖
11 金	淡路ビーフの米粉ビーフシチュー さっぱりサラダ みかん	淡路ビーフ カットわかめ 鶏肉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ セロリー りんご ケチャップ だいこん キャベツ 温州みかん	米ぬか油 じゃがいも 上白糖
14 月	鶏肉とレバーのソースからめ 汁ビーフン	鶏肉 鶏レバー 焼豚 スープベース	しょうが たまねぎ 赤ピーマン たら ケチャップ にんにく もやし にんじん	でんぷん 米ぬか油 上白糖 ごま油 平麺ビーフン
15 火	いもこ煮 海と畑のサラダ 柿(個包装)	牛肉 厚揚げ 削り節 まぐろ油漬 乾しひじき	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし 柿	里芋 上白糖
16 水	魚(すずき)の塩こうじ焼き 切干し大根煮 豚汁	すずき さつま揚げ 削り節 みそ 出し昆布 豚肉 木綿豆腐 煮干し	切干し大根 にんじん 乾しいたけ こんにゃく ごぼう 葉ねぎ	塩こうじ 三温糖
17 木	木の葉丼 チンゲンサイの和え物	焼きかまぼこ 鶏卵 おつゆふ 削り節 ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし 乾しいたけ 葉ねぎ チンゲンサイ	三温糖 上白糖
18 金	じゃんじゃん豆腐 すいとん	豚肉 がんもどき みそ 鶏肉 出し昆布 削り節	こんにゃく たまねぎ にんじん 根深ねぎ 乾しいたけ しょうが だいこん ぶなしめじ こまつな	米ぬか油 三温糖 すいとん
21 月	ちゃんこうどん ほうれんそうのいりどりと和え	鶏肉 木綿豆腐 出し昆布 削り節 糸かまぼこ	ごぼう 乾しいたけ にんじん こんにゃく ほうれんそう はくさい ぶなしめじ キャベツ	冷凍うどん 米ぬか油 げんりょうパン 上白糖 ラ・フランスジャム
22 火	酢豚 もずくスープ りんご(個包装)	豚肉 うずら卵 水煮 乾燥もずく 木綿豆腐 スープベース	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ水煮 ピーマン えのきたけ パインアップル缶 りんご	でんぷん 米ぬか油 上白糖 ごま油
24 木	焼き魚(さんま) たくあんのごま和え のっぺい汁	さんま 木綿豆腐 出し昆布 削り節	きゅうり にんじん 葉ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく えのきたけ 干切だいこん漬	いりごま 里芋 でんぷん
25 金	カレーライス こんにゃくサラダ	豚肉 鶏肉	にんじん たまねぎ ケチャップ きゅうり マッシュルーム サラダこんにゃく キャベツ りんご	米ぬか油 上白糖 じゃがいも ごま油 こだいまいごはん カレーフレーク ココナツミルク
28 月	マカロニグラタン ブロッコリー コンソメスープ	鶏肉 調理用牛乳 チーズ ベーコン スープベース	たまねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー にんじん キャベツ セロリー	マカロニ 米ぬか油 ベシヤメルソース
29 火	水菜のおかか和え すき焼き煮	かつお節 牛肉 冷凍焼き豆腐 おつゆふ	水菜 もやし にんじん たまねぎ はくさい こんにゃく 根深ねぎ	米ぬか油 三温糖
30 水	豚肉のみそ炒め かきたま汁	豚肉 みそ 塩蔵わかめ なると 木綿豆腐 鶏卵 出し昆布 削り節	キャベツ にんじん もやし たまねぎ 根深ねぎ エリンギ しょうが 葉ねぎ	米ぬか油 上白糖 ごま油 でんぷん

※○印は、パン給食の日となっています。

※おはしは毎日きれいに洗って持ってきてましょう。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。