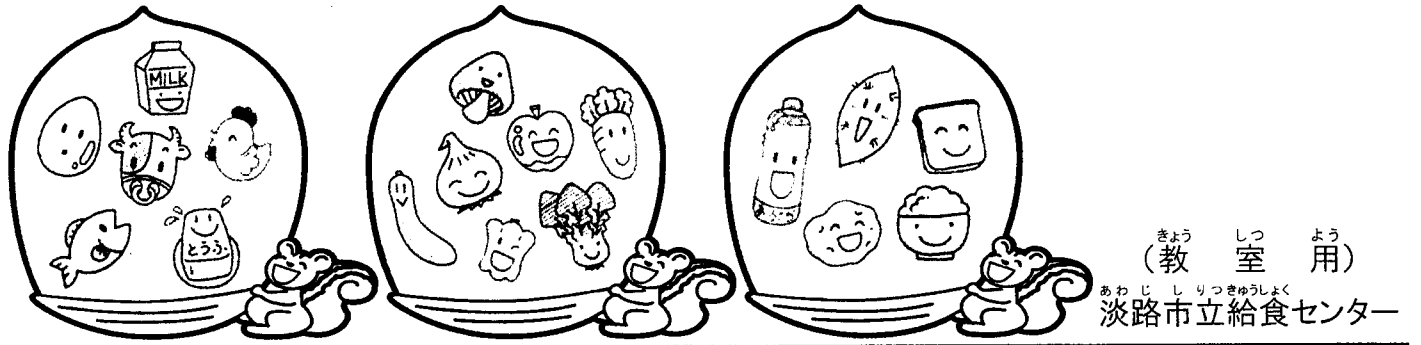


2023ねん 11がつの  
えいようしどうひょう



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水	鶏肉の香草焼き キャベツのカレー味 コンソメスープ	鶏肉 ベーコン スープベース	バジルペースト キャベツ にんじん たまねぎ セロリー	じゃがいも
2木	焼肉風 かぼちゃだんごのみそ汁 <b>NEW</b>	豚肉 牛肉 八丁みそ 油揚げ 煮干し みそ	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご 葉ねぎ	米ぬか油 いりごま 上白糖 かぼちやもち
6月	ポークビーンズ 春雨サラダ	豚肉 煮し大豆 ベーコン スープベース チキンハム	たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり	米ぬか油 じゃがいも ごま油 ペンネマカロニ 上白糖 はるさめ いりごま
7火	おさかなそぼろ丼(魚そぼろ、錦糸粥) 豆腐のみそ汁	たら 錦糸粥 木綿豆腐 みそ 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節	ごぼう にんじん しょうが ほうれんそう たまねぎ 葉ねぎ	三温糖
8水	かぼちやのクリーム煮 <b>NEW</b> ポークハムサラダ	鶏肉 スープベース 豆乳 ポークハム	たまねぎ にんじん かぼちや パセリ キャベツ きゅうり	マカロニ 有塩バター 小麦粉 上白糖
9木	豚肉とごぼうのうま煮 <b>NEW</b> もずくのすまし汁	豚肉 乾燥もずく 冷凍豆腐 削り節	ごぼう にんじん こんにやく たけのこ水煮 さやいんげん 乾しいたけ えのきたけ	三温糖 米ぬか油
10金	ユーリンチー <b>NEW</b> 小松菜のナムル 豆苗スープ	鶏肉 焼豚 スープベース	にんにく こまつな もやし こんにやく寒天 にんじん たまねぎ 豆苗 セロリー	でんぷん 米ぬか油 上白糖 ごま油
13月	ちゃんこうどん ほうれんそうのいろどりおえ	鶏肉 木綿豆腐 出し昆布 削り節 糸かまぼこ	ごぼう ぶなしめじ にんじん キャベツ こんにやく はくさい ほうれんそう	冷凍うどん 米ぬか油 上白糖
14火	ピリ辛丼 トックスープ	豚肉 八丁みそ スープベース	キャベツ 根深ねぎ 赤ピーマン エリンギ にんにく にんじん えのきたけ いら	米ぬか油 上白糖 ごま油 いりごま トック
15水	まだいの和風あんかけ 小松菜のおひたし かす汁	たい 豚肉 油揚げ みそ 出し昆布 削り節	たまねぎ にんじん 生しいたけ こまつな もやし かぶ ごぼう 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 里芋 酒かす
16木	カレーライス 海と畑のサラダ	豚肉 まぐろ油揚げ 乾しひじき	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	米ぬか油 じゃがいも 上白糖 カレーフレーク ココナッツミルク
17金	鶏肉の漬け焼き キャベツのごま和え のっぺい汁	鶏肉 木綿豆腐 出し昆布 削り節	しょうが キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにやく 葉ねぎ	三温糖 上白糖 いりごま 里芋 でんぷん
20月	卵サンド(卵、ツナ、野菜) (小袋マヨネーズ) ワンタンスープ	手巻き用豚肉 まぐろ油揚げ 豚ひき肉 スープベース	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんじん 葉ねぎ きくらげ	ワンタンの皮 ごま油 マヨネーズ
21火	春巻き 水菜のごま和え えび団子のすまし汁	春巻き えびすり身団子 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節	水菜 はくさい もやし にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ	さつまいも 米ぬか油 いりごま 上白糖
22水	豚肉のアップルソース チンゲンサイとコーンの和え物 レタスのスープ	豚肉 スープベース コンソメ	たまねぎ りんご チンゲンサイ とうもろこし にんじん レタス セロリー	上白糖 米ぬか油
24金	焼き魚(さんま) ほうれんそうの和え物 きのこのみそ汁 納豆(個包装)	さんま 油揚げ 煮干し みそ 納豆	ほうれんそう にんじん はくさい ぶなしめじ えのきたけ 葉ねぎ	上白糖
27月	魚(たら)フライ キャベツのレモン和え コーンクリームスープ	たら 鶏卵 ポークハム スープベース 調理用牛乳	キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁 たまねぎ クリームコーン パセリ	小麦粉 パン粉 有塩バター 米ぬか油 上白糖 じゃがいも
28火	豚肉と大根の煮物 竹輪のすまし汁	豚肉 焼き竹輪 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	だいこん 根深ねぎ にんにく しょうが にんじん 葉ねぎ	三温糖 ごま油 いりごま
29水	焼きハンバーグ(デミグラスソース) カリフラワーのコンソメ味 <b>NEW</b> さつまいものスープ	豆腐入りハンバーグ コンソメ ベーコン スープベース	カリフラワー たまねぎ にんじん セロリー	さつまいも
30木	すき焼き煮 もやしのゆず香和え	牛肉 冷凍焼き豆腐	にんじん たまねぎ はくさい こんにやく 根深ねぎ もやし きゅうり ゆず果汁	米ぬか油 おつゆふ 上白糖 三温糖

※〇印は、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。