

2024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 金	ハヤシライス ライスパスタサラダ	鶏肉 脱脂粉乳 チキンハム	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム 黄ピーマン きゅうり	米ぬか油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター ライスパスタ 上白糖 ごま油
5 火	照焼き肉団子 切干し大根の炒めナムル 救給ゴロゴロ野菜の煮物(レトルト) NEW	豚肉 白身魚 ボール(ほっけ、すけとうだら)	切干し大根 にんじん 乾しいたけ ごぼう こんにやく 根深ねぎ たけのこ水煮	上白糖 ごま油 いりごま
6 水	ちゃんこうどん 海藻サラダ りんごジャム	鶏肉 木綿豆腐 出し昆布 削り節 鶏ささみ 赤まふのり わかめ 赤つのまた 白しきのり 茎わかめ	ごぼう ぶなしめじ にんじん こんにやく はくさい きゅうり	りんごジャム 冷凍うどん 米ぬか油 上白糖 ごま油
7 木	鯉のみぞれかけ キャベツの赤しそ和え NEW じゃがいものみそ汁	さけ 油揚げ みそ 煮干し	だいこん キャベツ にんじん たまねぎ 葉ねぎ 赤しそ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 じゃがいも
8 金	あんかけ丼 ひねぼんサラダ	豚肉 なんと スープベース 鶏肉	もやし キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ 葉ねぎ しょうが きゅうり ゆず果汁	米ぬか油 ごま油 でんぷん 上白糖
11 月	魚(寒ボラ)のカレームニエル 添え野菜 コーンクリームスープ	寒ボラ ポークハム スープベース 調理用牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ クリームコーン パセリ	小麦粉 米ぬか油 じゃがいも 有塩バター
12 火	鶏肉と里芋の揚げ煮 かきたま汁	鶏肉 塩蔵わかめ なんと 木綿豆腐 鶏卵 出し昆布 削り節	にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ	里芋 でんぷん 米ぬか油 三温糖
13 水	和風煮込みハンバーグ きゅうりの梅おかか和え さつまいものスープ	鶏のハンバーグ かつお節 ベーコン スープベース	ぶなしめじ 生しいたけ たまねぎ きゅうり 乾燥カリカリ梅 にんじん セロリー	上白糖 でんぷん さつまいも
14 木	豚肉と青パパイアのしょうが焼き 小松菜の和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 木綿豆腐 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 みそ	しょうが たまねぎ 青パパイア こまつな にんじん 葉ねぎ	米ぬか油 いりごま 三温糖 でんぷん 上白糖
15 金	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	さつまいも 米ぬか油 おつゆふ 三温糖 上白糖
18 月	鶏肉とレバーのソースからめ 豆乳スープ	鶏肉 鶏レバー 豚肉 豆乳 スープベース	しょうが たまねぎ 赤ピーマン にんにく もやし にんじん 乾しいたけ きくらげ 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 ごま油
19 火	いもこ煮 チンゲンサイの和え物	牛肉 厚揚げ 削り節 ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん キャベツ チンゲンサイ ホールコーン	里芋 上白糖
20 水	きのこスパゲティ ツナサラダ	ベーコン まぐろ油漬	たまねぎ ぶなしめじ 生しいたけ セロリー マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり	スパゲティ 米ぬか油 いりごま 上白糖 ごま油
21 木	豚肉と大根の煮物 かぼちゃだんごのみそ汁 納豆(個包装)	豚肉 油揚げ 煮干し みそ 納豆	だいこん 根深ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ	三温糖 ごま油 いりごま かぼちゃもち
22 金	焼き魚(さんま) ほうれんそうのおかか和え 高野豆腐の卵とじ	さんま かつお節 高野豆腐 鶏卵 鶏肉 削り節	ほうれんそう にんじん たまねぎ さやいんげん	上白糖 三温糖
25 月	キーマカレー きのこのスープ煮	豚ひき肉 牛ひき肉 煮大豆 ウインナー スープベース ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ ぶなしめじ マッシュルーム	米ぬか油 小麦粉 フルーツチャツネ じゃがいも
26 火	鶏肉のレモン風味 小松菜のおひたし 湯葉のすまし汁	鶏肉 木綿豆腐 塩蔵わかめ 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	レモン果汁 こまつな もやし にんじん 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖
27 水	木の葉丼 海と猫のサラダ	焼きかまぼこ 鶏卵 削り節 まぐろ油漬 乾しひじき	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	おつゆふ 三温糖 上白糖
28 木	ホイコーロー もち麦スープ	豚肉 八丁みそ 焼豚 スープベース	キャベツ 根深ねぎ ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく たまねぎ にんじん レタス	米ぬか油 上白糖 ごま油 でんぷん もち麦
29 金	魚(くろだいの)照り焼き わかめの酢の物 淡路島ポークの豚汁 いちじくゼリー	くらだい カットわかめ 煮干し 淡路島ポーク 木綿豆腐 みそ	だいこん にんじん こんにやく ごぼう 葉ねぎ いちじくゼリー	上白糖 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下さい。
※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。