

2021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月	フランクフルトのケチャップ和え ポイルキャベツ クリームシチュー	レバー入りフランク 鶏肉 調理用牛乳 スープベース	ケチャップ キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ	③ 上白糖 じゃがいも 有塩バター 小麦粉
2火	豚肉のみそ炒め すいとん 納豆(個包装)	豚肉 みそ 鶏肉 だし昆布 削り節 納豆	キャベツ にんじん もやし 根深ねぎ エリンギ しょうが だいこん ぶなしめじ こまつな	④ 米ぬか油 上白糖 ごま油 すいとん
4木	焼き魚(さごし) 切干し大根の炒めナムル ふのみそ汁	さごし 豚肉 油揚げ 塩蔵わかめ おつゆふ だし昆布 削り節 みそ	切干し大根 にんじん なら 根深ねぎ たまねぎ 葉ねぎ	④ 上白糖 ごま油 いりごま
5金	あんかけ丼 大豆のごまがらめ	豚肉 なんと 煮し大豆 スープベース かえりちりめん 煮し黒豆	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	④ 米ぬか油 ごま油 でんぶん いりごま 上白糖
⑧月	ミートソーススパゲティ じゃこのサラダ チーズ(個包装)	豚ひき肉 牛ひき肉 ちりめんじゃこ ソフトチーズ	たまねぎ にんじん にんにく えだまめ パセリ マッシュルーム ケチャップ キャベツ	③ スパゲティ 上白糖 ⑤ オリーブ油 ごま油 米ぬか油
9火	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 だし昆布 削り節	だいこん 根深ねぎ にんにく しょうが こまつな えのきたけ にんじん 乾しいたけ	④ さつまいも 三温糖 ⑤ ごま油 いりごま
⑩水	卵サンド(卵、ツナ・野菜) (小袋マヨネーズ) もち麦スープ	手巻き卵 まぐろ油揚げ 焼豚 スープベース	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん レタス	③ マヨネーズ もち麦
11木	鮭のみぞれかけ すき焼き煮	さけ 牛肉 おつゆふ 冷凍焼き豆腐	だいこん にんじん たまねぎ はくさい こんにやく 根深ねぎ	④ でんぶん 米ぬか油 上白糖 三温糖
12金	カレーライス 野菜サラダ (小袋青じそドレッシング)	豚肉 チキンハム	にんじん たまねぎ ケチャップ ブロッコリー りんご きゅうり マッシュルーム 赤ピーマン	④ 米ぬか油 じゃがいも ⑤ カレーフレーク ココナツミルク 青じそドレッシング
⑮月	ちゃんこうどん かき揚げ	鶏つくね 木綿豆腐 油揚げ だし昆布 削り節 きわかめ きざみするめ ちりめんじゃこ	根深ねぎ にんじん はくさい たまねぎ	③ りんごジャム ⑤ 冷凍うどん 天ぷら粉 米ぬか油 さつまいも
16火	和風煮込みハンバーグ 小松菜の和え物 さつまい	鶏のハンバーグ 豚肉 みそ 煮干し	ぶなしめじ しいたけ たまねぎ こまつな こんにやく にんじん だいこん 葉ねぎ	④ 上白糖 でんぶん さつまいも
17水	いもこ煮 海と畑のサラダ	牛肉 厚揚げ 削り節 まぐろ油揚げ 乾しひじき	たまねぎ にんじん しらたき キャベツ さやいんげん きゅうり とうもろこし	④ 里芋 上白糖
18木	木の葉丼 中華風サラダ みかん	焼きかまぼこ 鶏卵 おつゆふ 削り節 ポークハム	たまねぎ にんじん キャベツ 葉ねぎ 乾しいたけ きゅうり こんにやく 寒天 きくらげ 温州みかん	④ 三温糖 上白糖 ごま油
19金	焼き魚(さんま) ひじきの煮物 きのこのみそ汁	さんま 乾しひじき 油揚げ 削り節 みそ 木綿豆腐 煮干し	にんじん えだまめ ぶなしめじ はくさい えのきたけ 葉ねぎ	④ 米ぬか油 三温糖
⑳月	鶏肉とレバーのソースからめ 汁ピーフン	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 ケチャップ にんにく もやし にんじん なら	③ でんぶん 米ぬか油 ごま油 上白糖 平麺ピーフン
㉒水	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	③ マカロニ 米ぬか油 ベシヤメルソース
25木	半丼 ほうれんそうのいりどりと和え	牛肉 おつゆふ 糸かまぼこ	たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ ほうれんそう ぶなしめじ キャベツ	④ 米ぬか油 三温糖 上白糖
26金	たちうおの和風あんかけ 淡路島ポークのかす汁 レモンゼリー	たこ たちうお 油揚げ 削り節 みそ だし昆布 淡路島ポーク	たまねぎ にんじん しいたけ だいこん こんにやく 葉ねぎ レモンゼリー	④ でんぶん 米ぬか油 ⑤ 上白糖 里芋 酒かす
⑳月	五目ラーメン ささみサラダ	豚肉 焼豚 なんと 鶏ささみ スープベース わかめ 赤つのまた 赤まふのり 赤とさか 白しきのり	キャベツ にんじん たまねぎ もやし 葉ねぎ とうもろこし きくらげ きゅうり	③ 冷凍中華麺 ごま油 ⑤ 米ぬか油 上白糖
30火	おさかなそぼろ丼(魚そぼろ、錦糸卵) なめこ汁 柿(個包装)	たら 錦糸卵 木綿豆腐 乾燥湯葉 みそ 煮干し	ごぼう にんじん しょうが 葉ねぎ ほうれんそう なめこ はくさい 柿	④ 三温糖

※○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。