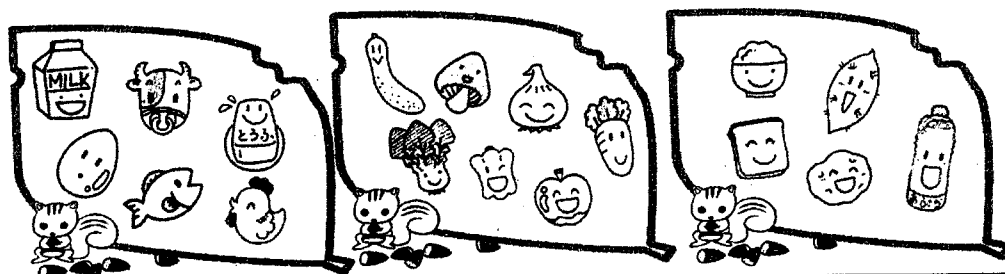


2020ねん 11がつの
えいようしどうひょう



(教室用)
あわじしりつぎやうしよく
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)
②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 ケチャップ にんにく もやし にんじん にら	でんぷん 米ぬか油 上白糖 ひらめん 平麺ビーフン ごま油
4水	木の葉丼 ライスパスタサラダ	焼きかまぼこ 鶏卵 削り節 おつゆふ チキンハム	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ 黄ピーマン きゅうり	三温糖 ライスパスタ 上白糖 ごま油
5木	豚肉のみそ炒め すいとん	豚肉 みそ 鶏肉 出し昆布 削り節	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 葉ねぎ	米ぬか油 上白糖 ごま油 すいとん
6金	まだいの和風あんかけ 小松菜の和え物 なめこ汁	まだい 木綿豆腐 削り節 乾燥湯葉 みそ だし昆布	たまねぎ にんじん 生しいたけ こまつな なめこ はくさい 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖
⑨月	スパゲティミートソース じゃこのサラダ チーズ(個包装)	チーズ 豚ひき肉 牛ひき肉 ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん にんにく ケチャップ マッシュルーム パセリ キャベツ えだまめ	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 上白糖 ごま油
10火	だし巻きたまご おひたし 筑前煮	だし巻きたまご 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ	こまつな もやし にんじん ごぼう こんにゃく れんこん水煮 乾しいたけ さやいんげん	上白糖 米ぬか油 三温糖
⑪水	魚(さけ)のフライ キャベツのカレー味 ミネストローネスープ	さけ 鶏卵 豚肉 ベーコン スープベース	キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ	小麦粉 パン粉 米ぬか油 じゃがいも ABCマカロニ
12木	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 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
13金	カレーライス ささみサラダ	牛肉 ささみ	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご ケチャップ キャベツ きゅうり セロリー	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク いりごま ココナツミルク 上白糖 ごま油
⑬月	ちゃんこうどん 海と畑のサラダ	鶏肉 木綿豆腐 だし昆布 削り節 まぐろ 油漬 乾しひじき	ごぼう ぶなしめじ にんじん はくさい キャベツ きゅうり とうもろこし	うどん 米ぬか油 上白糖
17火	淡路ビーフのすき焼き煮 チンゲンサイとコーンの和え物	淡路ビーフ 冷凍焼き豆腐 おつゆふ チキンハム	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ こんにゃく 根深ねぎ キャベツ とうもろこし	米ぬか油 三温糖 上白糖
18水	焼き魚(さごし) 切干し大根の炒めナムル たまねぎのみそ汁	さごし 豚肉 木綿豆腐 塩蔵わかめ みそ 煮干し	きりぼ だいこん 切干し大根 にんじん にら 根深ねぎ たまねぎ 葉ねぎ	上白糖 ごま油 いりごま
19木	和風煮込みハンバーグ ほうれんそうのおかか和え はんぺんのすまし汁	鶏のハンバーグ かつお節 はんぺん 乾燥湯葉 だし昆布 削り節	ぶなしめじ 生しいたけ たまねぎ ほうれんそう えのきたけ みつば	上白糖 でんぷん
20金	鶏肉と野菜の淡路島レモンソース ばち汁 みかん ちりめん(個包装)	ちりめんじゃこ 鶏肉 なんと 塩蔵わかめ だし昆布 削り節	にんじん たまねぎ さやいんげん レモン 葉ねぎ 温州みかん	さつまいも でんぷん 米ぬか油 三温糖 節そうめん
24火	焼き魚(さんま) きんぴらごぼう きのこのみそ汁	さんま 油揚げ 煮干し みそ	ごぼう にんじん たけのこ水煮 こんにゃく さやいんげん はくさい ぶなしめじ えのきたけ 葉ねぎ	三温糖
⑫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	マカロニ 米ぬか油 ベシヤメルソース
26木	いもこ煮 ほうれんそうのいりどりし和え りんご(個包装)	牛肉 厚揚げ 削り節 糸かまぼこ	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん ほうれんそう ぶなしめじ キャベツ りんご	里芋 上白糖
27金	いかの煮付け 白菜のごま和え さつま汁	いか 豚肉 みそ 煮干し	しょうが はくさい こんにゃく にんじん だいこん 葉ねぎ	三温糖 でんぷん いりごま 上白糖 さつまいも
⑬月	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 油漬 焼豚 スープベース	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	マヨネーズ もち麦

※○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ください。

※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。