

11月 こんだて

め あ て	おお じ ば さ ん 地 場 産 の 食 品 に つ い て 考 え よ う。 <small>しょくひん しょくひん かんが</small>
-------------	--



『家庭数配付』

新潟市立坂井輪小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
3 (月)	文化の日							
4 (火)	ごはん	こめ						
	みそワンタンスープ	ワンタン	ごまあぶら	ぶたにく なると みそ		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	
	だいすととりにくの アーモンドがらめ	でんぶん さとう	あぶら アーモンド	だいす とりにく			しょうが	
	そくせきつけ					にんじん	かぶ キャベツ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5 (水)	ごはん	こめ						
	うずらたまごいりだいこん のオイスターソースに	さとう	あぶら	なまあげ ぶたにく うずらたまご		にんじん チングンサイ	だいこん きくらげ にんにく しょうが	
	あげぎょうざ	こむぎこ	あぶら	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	
	もやしのナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな	もやし ホールコーン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
6 (木)	ごはん	こめ						
	きんぴらどんのぐ	つきこんにゃく さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん あおビーマン	ごぼう れんこん しいたけ	
	にらたまスープ	でんぶん		とうふ たまご		にら	えのきたけ ねぎ	
	ぶどうゼリー	さとう					ぶどう	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7 (金)	ごはん	こめ						
	じばもんじまんじる	さつまいも つきこんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	
	くるまふのあげに	くるまふ でんぶん さとう	あぶら					
	かきいりフレンチサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり かき	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10 (月)	ごはん	こめ						
	ちくせんに	さといも さとう こんにゃく	あぶら	とりにく		にんじん さわいんげん	たけのこ しいたけ れんこん ごぼう	
	あつやきたまご	さとう	あぶら	たまご				
	だいこんのツナあえ			ツナ		だいこんは	だいこん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
11 (火)	コシヒカリごはん	こめ						
	じばもん きのこたっぷりじる	さといも		なまあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ ひらだけ まいたけ えのきだけ	
	しろみさかなの なしソースかけ	さとう でんぶん	あぶら	たら			なし たまねぎ	
	かきのもとのおひたし						こまつな	
	かんそうブルーン						ブルーン	
12 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	カレーあじごはん	こめ	あぶら					
	サーモンの クリームソース	こむぎこ	バター あぶら	さけ ショルダーベーコン しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん バセリ	ぶなしめじ たまねぎ	
	くきわかめのサラダ		あぶら		くきわかめ		キャベツ きゅうり ホールコーン	
	みかん						みかん	
13 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	くりいりごもくごはん	こめ くり さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん		
	わかめのみぞしる	じゃがいも		みそ	わかめ		ねぎ	
	こいわしのフライ	こむぎこ	あぶら		かたくちいわし あおのり			
	ごまいり かきあえなます	さとう	ごま			こまつな	れんこん ぶなしめじ もやし きく	
14 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	しつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン		
14 日 (金)	フルーツパン	こむぎこ	ショートニング		だっしんにゅう		レーズン クランベリー パパイヤ バイン	
	ちゅうかふう たまごスープ	でんぶん	ごまあぶら	たまご とうふ		にんじん チングンサイ	コーン	
	ポークシユーマイ	こむぎこ		ぶたにく			たまねぎ	
	シャキシャキサラダ	じゃがいも	あぶら			にんじん	きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
17 日 (月)	ごはん	こめ						
	あぶらあげ はくさいのみそしる			あぶらあげ うちまめ みそ		こまつな	えのきだけ はくさい	
	とりにくのカレーあげ	でんぶん	あぶら	とりにく				
	アーモンドいり さつまいもサラダ	さつまいも	アーモンド たまごぬきマヨ ネーズ			にんじん	きゅうり たまねぎ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18 日 (火) 	ごはん	こめ						お話の給食 「めぐろのさんま」 にちなんだ給食
	いものこじる	さといも つきこんにゃく		ぎゅうにく とうふ みそ		にんじん	ねぎ ごぼう	
	さんまのまつまえに	さとう		さんま	こんぶ		しょうが	
	ごまひたし		ごま			ほうれんそう にんじん	もやし	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19 日 (水)	ごはん	こめ						
	マー婆ーどんのぐ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	ごまあぶら		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	
	ふかしいも	さつまいも						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
20 日 (木)	ごはん	こめ						
	たまごともずくのスープ	でんぶん		たまご とうふ	おきなわもずく		ねぎ	
	ぶたにくとれんこんの あますいため	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	れんこん ぶなしめじ	
	はくさいづけ				こんぶ		はくさい	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21 日 (金)	ごはん	こめ						
	とんじる	じゃがいも つきこんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	
	ほっけのしおやき			ほっけ				
	きんときまめのあまに	さとう		きんときまめ				
	りんご						りんご	
24 日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	振替休日							
25 日 (火)	ゆでちゅうかめん	ゆでちゅうかめん (こむぎこ)						
	うずらたまごいり チャンポンスープ	でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あさり いか うずらたまご		にんじん チングンサイ	たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ	
	さつまいもとだいすの あげに	さつまいも でんぶん さとう	あぶら	だいす				
	みかん						みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
26 日 (水)	ごはん	こめ						
	なめこじる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	なめこ だいこん ねぎ	
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが	
	わかめあえ				わかめ		キャベツ きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
27 日 (木)	ごはん	こめ						
	ポークカレー	じゃがいも	こめこ あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	
	アーモンド入りこまツナサラダ		あぶら アーモンド	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ	
	ふくじんづけ					にんじん	だいこん なす れんこん しょうが	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
28 日 (金)	ごはん	こめ						
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリンピース	
	アーモンドいりちりめ んじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			
	ふうみづけ						キャベツ きゅうり しょうが	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

※食材料の流通状況・感染症発生等により急な献立変更をすることがあります。ご了承ください。

～お知らせ～

読書時間中のお話にちなんだ献立は、太字で表記しています。