11月分のきゅうしょくこんだてひょう（11月2日～30日）

牛乳（ぎゅうにゅう）は、からだをつくるあかのなかまです。毎回（まいかい）でます。

日・よう	パン・ごはん	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう き エネルギーになる	おかずのざいりょう あか からだをつくる	おかずのざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる
2・月	こくとうパン	・あげギョーザ ・ちゅうかみそスープ ・れんこんのオイスターソースやき	あぶら、サラダあぶら	ギョーザ、けいにく、かみそ	だまねぎ、はくさい、にんじん、にら、しいたけ、れんこん
4・水	ごはん	・ぶたキムチどんぶり ・とうふのスープ ・だいこんのナムル	サラダあぶら、さとう、ごまあぶら	ぶたにく、けいにく、とうふ	だまねぎ、はくさい、はくさい、にら、しょうが、にんにく、チンゲンサイ、キムチ、にんじん、だいこん
5・木	ごはん	・あかうおのゆずじょうゆかけ ・じゃがいもとあつあげのにもの ・ほうれんそうのごまあえ	じゃがいも、さとう、ねりごま、いりごま	あかうお、ぶたにく、あつあげ、けずりぶし	ゆずかじゅう、だいこん、にんじん、さんどまめ、ほうれんそう
6・金	ミニコッペパン	・ウインナーときのこのわふうスパゲッティ（きざみのり） ・キャベツときゅうりのサラダ ・ソフトくろまめ	スパゲッティ、サラダあぶら、さとう	ウインナー、ベーコン、きざみのり、ソフトくろまめ	だまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しめじ、まいたけ、キャベツ、きゅうり
9・月	ごはん	・ビビンバ（にく・やさい） ・わかめスープ ・ミニフィッシュ	ごまあぶら、さとう、いりごま	きゅうりのにく、ぶたひきにく、ささみ、わかめ、ミニフィッシュ	にんにく、だいこん、ほうれんそう、もやし、にんじん、だまねぎ、えのきだけ
10・火	コッペパン、いちごジャム	・まぐろのオーロラに ・ウインナーとキャベツのスープ ・ブロッコリーとコーンのサラダ ・いちごジャム	てんぷら、あぶら、さとう、じゃがいも、サラダあぶら	まぐろ、あかみそ、ウインナー	しょうが、キャベツ、にんじん、むきえだまめ、ブロッコリー、コーン
11・水	ごはん	・かんとうに ・はくさいのあまずあえ ・みかん	じゃがいも、さとう	けいにく、うずらたまご、ちくわ、あつあげ、けずりぶし	だいこん、にんじん、はくさい、みかん
12・木	ごはん	・けいにくのゆずしおやき ・なめこのみそしる ・きんぴらごぼう	サラダあぶら、さとう	けいにく、とうふ、うすあげ、あかみそ、しろみそ、だしこんぶ、けずりぶし、ぶたにく	だまねぎ、ゆずかじゅう、だいこん、しろねぎ、なめこ、ごぼう、にんじん
13・金	おさつパン	・ぶたにくとやさいのスープに ・かわりピザ ・ようなし（かんづめ）	じゃがいも、サラダあぶら、にゅうなしチーズ、ぎょうざのかわ	ぶたにく、ツナ	だまねぎ、キャベツ、にんじん、グリンピース、マッシュルーム、コーン、ピーマン、ようなし（かん）
16・月	ごはん	・やきししゃも ・わふうカレーじる ・こまつなのいためもの	サラダあぶら、さとう	ししゃも、ぎゅうにく、だいこんぶ、けずりぶし、ぶたにく	だまねぎ、だいこん、にんじん、あおねぎ、しめじ、こまつな
17・火	コッペパン、ブルーベリージャム	・けいにくときのこのシチュー ・きゅうりのピクルス ・りんごのコンポート ・ブルーベリージャム	サラダあぶら、さとう	けいにく、ベーコン	だまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、きゅうり、りんご
18・水	ごはん	・ぶたにくとやさいのいためもの ・いわしのつみれじる ・かぼちゃういろう	サラダあぶら、じょうしんこ、さとう	ぶたにく、いわしだんご、あかみそ、しろみそ、だいこんぶ、けずりぶし	キャベツ、だまねぎ、しょうが、だいこん、ごぼう、にんじん、あおねぎ、かぼちゃペースト
19・木	ごはん	・いかてんぷら ・ごもくじる ・ツナだいずそぼろ	あぶら、サラダあぶら、さとう	いかてんぷら、けいにく、だいこんぶ、けずりぶし、ツナ、だいず（ひきわり）	キャベツ、だまねぎ、たけのこ、にんじん、みつば、しいたけ、だいこんば、しょうが
20・金	ミニコッペパン	・やきそば ・えだまめ ・スライスチーズ	ちゅうかめん、サラダあぶら	ぶたにく、スライスチーズ	キャベツ、だまねぎ、ピーマン、にんじん、えだまめ
24・火	ごはん	・ぶたにくのコチジャンいため ・けいにくとはるさめのスープ ・きゅうりのナムル	サラダあぶら、さとう、はるさめ、ごまあぶら、いりごま	ぶたにく、けいにく、わかめ	だいこん、にんにく、はくさい、にんじん、しろねぎ、きゅうり
25・水	こくとうパン	・ツナポテトオムレツ（ケチャップ） ・スープ ・みかん	じゃがいも、サラダあぶら	けいろん、ツナ、けいにく	キャベツ、だまねぎ、コーン、にんじん、パセリ、みかん
26・木	ごはん	・さごしのごまじょうゆかけ ・みそしる ・だいずのにもの	てんぷら、いりごま、さといも、さとう	さごし、あかみそ、しろみそ、だしこんぶ、けずりぶし、だいず、うすあげ、ひじき	はくさい、だいこん、だまねぎ、あおねぎ、しいたけ、にんじん
27・金	ごはん	・えびフライカレーライス ・きゅうりとコーンのサラダ ・まめこんぶ	あぶら、じゃがいも、サラダあぶら、さとう	えびフライ、ぎゅうにく、まめこんぶ	だまねぎ、にんじん、グリンピース、にんにく、きゅうり、コーン
30・月	コッペパン、マーガリン	・ほうれんそうのグラタン ・けいにくとカリフラワーのスープに ・はくとう（かんづめ）	マカロニ（こめこ）、サラダあぶら、じょうしんこ	ベーコン、けいにく	だまねぎ、ほうれんそう、カリフラワー、キャベツ、にんじん、さんどまめ、マッシュルーム、はくとう（かん）