

11月分こんだてひょう(中学校)

白(緑)	こんだてめい	青(おもにエネルギーのものになる)	赤(おもにからだをつくるものになる)	緑(おもにからだの調子をととのえるものになる)
4日 (火)	豚肉のコチジャンいため 鶏肉とはさみのスープ きゅうりのナムル	     	   	    
5日 (水)	えびフライカレーライス カリフラワーのピクリス 豆こんぶ	   	   	     
6日 (木)	タイマーときのこの和風パテ 焼きツナキャベツ 图形チーズ	   	     	     
7日 (金)	鶏東煮(★鶏) はくさいの甘酢あえ みかん	  	     	   
10日 (月)	白身魚フリッター ミネストローネ ブロックリーのサラダ	   	  	    
11日 (火)	ピリ辛丼(★大豆) 中華スープ 白桃(缶)	   	   	    
12日 (水)	鶏肉のおろしじょうゆかけ うすくす汁 きんぴらごぼう	   	    	    
13日 (木)	ほうれんそうのグラタン てぼ豆のスープ煮 りんご	     	   	    
14日 (金)	豚肉と野菜のいためもの いわしのつみれ かぼちゃのいとう	   	    	    
17日 (月)	あげギョーザ 中華みそスープ れんこんの中華だれかけ	   	    	    
18日 (火)	さごしのごまじょうゆかけ 五目汁 大豆の煮もの	   	    	    
19日 (水)	ピピンバ わかめスープ ミニフィッシュ	   	    	    
20日 (木)	豚肉と野菜のスープ煮 変わりピザ みかん	    	   	     
21日 (金)	いかてんぶら 五目汁 おかかとな葉	  	    	   
25日 (火)	ツナポテトオムレツ スープ スライスチーズ 洋なし(カット缶)	  	   	   
26日 (水)	焼きししゃも 和風カレー汁 まつ茶大豆 ささみとこまつのいためもの	  	    	    
27日 (木)	牛の甘辛焼き なめこのみそ汁 ほうれんそうのおひたし	  	    	    
28日 (金)	鶏肉ときのこのシチュー きゅうりのピクリス パインアップル(カット缶)	  	  	    

★は除去食対応(卵、大豆)です。