

























































# 11月分こんだてひょう(中学校)



白(輪)	こんだてめい	黄(おもにエネルギーのもとになる)	赤(おもにからだをつくるもとになる)	緑(おもにからだの調子をととのえるもとになる)
4日 (火)	豚肉のコチジャンいため 鶏肉とはるさめのスープ きゅうりのナムル	 あぶら さば はちまめ ごまあぶら いりごま	 ふたにく けいにく わかめ	 だいこん にんにく はぐい はちま しめじ きゅうり
5日 (水)	えびフライカレーライス カリフラワーのピクルス 豆こんぶ	 あぶら しめじ さば	 えびフライ きゅうり おめか	 たまねぎ はちま グリーンピース にんにく カリフラワー コーン
6日 (木)	ワインときのこの和風入ゲティ 焼きツナキャベツ 缶形チーズ	 ミニコンパル スパゲティ あぶら さば	 ワイン ベーコン ささみ ツナ こけりチーズ	 たまねぎ はちま にんにく しめじ まいたけ キャベツ
7日 (金)	関東煮(★卵) はくさいの甘酢あえ みかん	 しめじ さば	 けいにく たまご ごぼう あつあけ けりふし	 だいこん はちま はぐい みかん
10日 (月)	白身魚フリッター ミネストローネ ブロッコリーのサラダ	 ミニコンパル あぶら オリブオイル さば	 しょうが フリッター けいにく	 キャベツ たまねぎ トマト はちま にんにく パセリ ブロッコリー
11日 (火)	ピリ辛丼(★大豆) 中華スープ 白桃(缶)	 あぶら さば ごん	 ふたにく あかみ けいにく	 たまねぎ しょうが はちま にんにく チンゲンサイ しいたけ はくどう (かん)
12日 (水)	鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう	 ごん あぶら さば	 けいにく うすくず けりふし ふたにく	 だいこん しょうが はぐい たまねぎ みつば しいたけ ごぼう はちま
13日 (木)	ほうれんそうのグラタン ては豆のスープ煮 りんご	 ミニコンパル マカロニ (こめこ) しめじ (こめこ)	 けいにく ふたにく ては豆	 たまねぎ ほうれんそう だいこん キャベツ はちま さんま りんご
14日 (金)	豚肉と野菜のいためもの いわしのつみれ汁 かぼちゃういろ	 あぶら しめじ さば	 ふたにく いわし しょうが けりふし	 キャベツ たまねぎ しょうが だいこん ごぼう はちま かぼちゃ ペースト
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	 おまつパル あぶら さば ごまあぶら	 にげん けいにく あかみ	 チンゲンサイ はちま コーン しいたけ れんこん
18日 (火)	さごしのごまじょうゆかけ 五目汁 大豆の煮もの	 いりごま さといも さば	 マコシ けいにく けりふし だいこん うすくず ひし	 だいこん はぐい たまねぎ みつば しいたけ はちま
19日 (水)	ビビンバ わかめスープ ミニフィッシュ	 ごまあぶら さば いりごま	 きゅうり ふたにく とうろ 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 はちま たまねぎ えのきたけ
20日 (木)	豚肉と野菜のスープ煮 変わりピザ みかん	 コンパル しめじ あぶら きゅうり チーズ	 ふたにく ツナ	 たまねぎ キャベツ はちま グリーンピース マッシュルーム コーン ピーマン みかん
21日 (金)	いかてんぷら 五目汁 おかかなっ葉	 あぶら いりごま	 いか けいにく けりふし おめか	 はぐい だいこん はちま あかみ てんぷら
25日 (火)	ツナボテオムレツ スープ スライスチーズ 洋なし(カット缶)	 しめじ あぶら	 けいにく ツナ けいにく スライス	 キャベツ たまねぎ コーン はちま パセリ おろし(カット缶)
26日 (水)	焼きししゃも 和風カレー汁 まっ茶大豆 ささみとこまつなのいためもの	 あぶら さば	 ししゃも ふたにく けりふし マミ まっ茶	 たまねぎ だいこん はちま あかみ しめじ こまつ
27日 (木)	牛肉の甘辛焼き なめこのみそ汁 ほうれんそうのおひたし	 さば あぶら	 きゅうり とうろ うすくず しょうが けりふし	 たまねぎ しょうが だいこん はちま しめじ なめこ ほうれんそう
28日 (金)	鶏肉ときのこのシチュー きゅうりのピクルス パインアップル(カット缶)	 コンパル しめじ あぶら さば	 けいにく ベーコン	 たまねぎ はちま ほうれんそう しめじ エリンギ マッシュルーム きゅうり パインアップル (カット缶)

★は除去食対応(卵、大豆)です。