

# 11月予定献立表

	主食	牛乳	こんだて	使用している食品					
				【赤】血や肉や骨をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】熱や力になる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	水	水	ししゃものからあげ あいませ こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ だいこん たくあん	ごはん さとう こんにやく でんぷん じゃがいも	あぶら ごま
がっこうきゅうしょく ふなはしのひ				とりにく ウィンナー えび こうやどうふ ベーコン	ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう なまクリーム	にんじん ピーマン ミディトマト	にんにく しめじ ねぎ たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも こめこ	バター オリブオイル
2	木	水	ウインナー ミディマト クリームスープ						
3	金		ぶんかのひ						
6	月	水	ぶたキムチ だいがくいも みそしる	うすあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん はくさいキムチ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう さつまいも みずあめ	あぶら ごま
7	火	水	えびシューマイ チョレギサラダ マーボーどうふ	ぶたにく みそ あかみそ えび どうふ たい	ぎゅうにゅう のり	にんじん フリルレタス みすな	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たけのこ きゅうり たまねぎ	ごはん さとう でんぷん こむぎこ パンこ	あぶら ごま ごまあぶら ラード ドレッシング
はよいにこんだて				ベーコン カレー	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう キャベツ れんこん きゅうり しょうが ねぎ	ごはん さとう でんぷん マカロニ さつまいも	あぶら /1/1egg マネー
8	水	水	カレーのたつたあげ マカロニサラダ こんさいスープ						
9	木	水	たまごロール すみそあえ ちくぜんに	とりにく たまご みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう ラフランス たけのこ キャベツ きゅうり	ごはん さとう こんにやく さといも でんぷん	あぶら
10	金	水	とりのてりやき ピーナッツあえ しろねぎのクリームシチュー	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう なまクリーム	にんじん フロッコリー	しめじ ねぎ もやし キャベツ	パン こめこ さといも さとう こむぎこ でんぷん	あぶら ピーナッツ
13	月	水	さけのからあげ いそあえ かすじる	ぶたにく みそ あつあげ さけ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	だいこん もやし はくさい キャベツ ねぎ しょうが	ごはん でんぷん	あぶら
14	火	水	ぶたにくとだいのねぎソースがらめ はくさいとりんごのサラダ すりみじる	すりみ だいの どうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん はくさい えのきたけ きゅうり ねぎ しょうが りんご	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら
15	水	水	しろえびのからあげ さといものごまあえ はくさいなべ	ぶたにく やきどうふ しろえび	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しいたけ はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん さとう こんにやく でんぷん さといも	あぶら ごま
16	木	水	ぶくらぎのてりやき きりほしだいこんのソースいため さつまじる	とりにく うすあげ ベーコン みそ ぶくらぎ	ぎゅうにゅう とろろこんぶ	にんじん ピーマン	だいこん きりほしだいこん しめじ たまねぎ しょうが ねぎ キャベツ	ごはん さとう こんにやく さつまいも	あぶら
17	金	水	オムレツ れんこんサラダ ポトフ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ブルーベリー かぶ キャベツ れんこん とうもろこし	パン さとう じゃがいも でんぷん	ごま /1/1egg マネー
エコきゅうしょく ~舟橋村のゆうき食品をたべよう~				ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん さとう	あぶら
18	土	水	学習参観 ゆうきまい いわしのうめに かぶのいりとり にくじゃが	いわし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ うめ かぶ きゅうり	ごはん さとう こんにやく でんぷん じゃがいも	あぶら
20	月		ふりかえきゅうぎょうび						
21	火	水	かまぼこ ピーンズサラダ みそにこみうどん	ぶたにく かまぼこ しろいんげんまめ あかみそ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん フロッコリー	えのきたけ ねぎ キャベツ	ごはん さとう うどん	ごま
がっこうきゅうしょく ふなはしのひ				ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが ねぎ もやし みかん はくさい しめじ	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら
22	水	水	(やきにく・ナムル・きんしたまご) わかめスープ みかん	みそ とうふ たまご わかめ					
23	木		きんろうかんしゃのひ	表面 和食の特徴の答え ①ごはん ②おせち料理 ③行事 ④季節 ⑤つけもの ⑥保存					
わしよのひこんだて				とうふ きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう	ごはん さとう	あぶら
24	金	水	さばのぎんがみやき きんぴら きんときまめのあまに すましじる	かまぼこ ベーコン さば きなこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう えのきたけ ねぎ とうもろこし	ごはん さとう こんにやく こめこ	あぶら ごま
27	月	水	さかなのマヨネーズやき はなやさいサラダ にくだんこのブラウンシチュー	とりにく ぶたにく たら みそ	ぎゅうにゅう チーズ だっしゅんにゅう	にんじん フロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく カリフラワー	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ラード /1/1egg マネー ドレッシング
28	火	水	とんかつ コーンあえ いとこに	あつあげ あずき かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん たけのこ キャベツ とうもろこし	ごはん さとう こんにやく さといも こむぎこ パンこ	あぶら ごま
29	水	水	ヤンニョムチキン ゆずだいこん みそしる	うすあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ だいこん ごぼう はくさい きゅうり しょうが にんにく ゆず	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま
30	木	水	はつが げんまい ごはん	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん フロッコリー	にんにく しょうが キャベツ きゅうり りんご たまねぎ	ごはん さとう はつがげんまい じゃがいも	あぶら

※ 学校の行事等や作物の収穫状況によって献立を変更することがありますのでご了承ください。