

11月 よていこんだてひょう



ひにち/ ようび	ごはん	おかず	おかず デザート	きゅうしょくにはいっているたべものとはたらき		
				ち・にく・ほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつ・ちからになる
1/水	むぎごはん	ぶたにくのしょうがいため りっちゃんサラダ こまつなのみそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム こんぶ けずりぶし あつあげ みそ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン ミニトマト こまつな なめこたけ	ごめ むぎ さとう あぶら
たんじょうきゅうしょく こんだて		くりコロケ さきゅうらっきょうのピリからそぼろ ごぼうのみそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	らっきょう にんじん しろねぎ たまねぎ にんにく しょうが ごぼう だいこん えのきたけ	ごめ むぎ くり さつまいも こむぎこ パンこ あぶら さとう こまあぶら
6/月	むぎごはん	チリコンカン コールスローサラダ コンソメスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー	しろねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン あかパプリカ だいこん にんじん しめじたけ チンゲンサイ	ごめ むぎ さとう あぶら じゃがいも
7/火	むぎごはん	ししゃものあおりのあげ ごまあえ みそおでん		ぎゅうにゅう ししゃも あおりの とりにく さつまあげ みそ はんぺん うすらたまご	キャベツ コーン にんじん ほうれんそう だいこん	ごめ むぎ こむぎこ あぶら ごま さとう
9/木	むぎごはん	さんまのかんろに やさしいため さつまいものみそしる		ぎゅうにゅう あぶらあげ さんま みそ	エリンギ にんじん キャベツ こまつな コーン はくさい しろねぎ	ごめ むぎ さとう あぶら さつまいも
10/金	むぎごはん	はるまき チンジャオロースー コーンスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク	しょうが たけのこ ピーマン にんじん たまねぎ コーン えのきたけ チンゲンサイ	ごめ むぎ こむぎこ あぶら さとう こまあぶら じゃがいもでんぶん
13/月	こがた しょくパン	メルルーサのタルタルソースかけ フレンチサラダ ミートソーススパゲッティ	泊小学校給食週間	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく	らっきょう きゅうり コーン にんじん フロッキー たまねぎ ピーマン にんにく しめじたけ パセリ トマト	こがたしょくパン こむぎこ パンこ あぶら スパゲッティ たまごぬきマヨネーズ
14/火	むぎごはん	とりにくのてりやき もやしのあおじそあえ すいとんじる		ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ	しょうが もやし きゅうり しそ だいこん はくさい えのきたけ にんじん ほうれんそう	ごめ むぎ すいとん
15/水	ほしぞらまい ごはん	ながいものピリからいため マカロニサラダ きのこのもずくスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム もずく とうふ かまぼこ みそ	たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが フロッキー キャベツ ほしいたけ なめこたけ チンゲンサイ	ほしぞらまい ながいも さとう マカロニ じゃがいもでんぶん こまあぶら
16/木	むぎごはん	てづくりコロケ ひじきのいりに あきやさのみそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク ひじき さつまあげ あぶらあげ みそ	たまねぎ ほしいたけ にんじん ほしいたけ いんげん はくさい だいこん しめじたけ しろねぎ	ごめ むぎ じゃがいも さつまいも こむぎこ パンこ あぶら こんにゃく さとう
17/金	むぎごはん	しろみさかなのカレームニエル ごもくだいずに わかめのみそしる		ぎゅうにゅう さわら だいず とりにく こんぶ わかめ みそ	にんじん ごぼう いんげん たまねぎ しろねぎ こまつな なめこたけ	ごめ むぎ こむぎこ さとう オリーブゆ こんにゃく
20/月	むぎごはん	つくね にんじんしりしり しろねぎシチュー		ぎゅうにゅう とりにく まぐろのスープに	にんじん あかパプリカ もやし しろねぎ しめじたけ パセリ はくさい	ごめ むぎ げんまい さとう ごま じゃがいも こむぎこ あぶら
21/火	むぎごはん	さばのピリカラやき だいがくいも だいこんのみそにこみ		ぎゅうにゅう さば とりにく あつあげ みそ	しょうが にんにく なし たまねぎ だいこん にんじん いんげん	ごめ むぎ さとう さつまいも あぶら くるごま こんにゃく
22/水	むぎごはん	はるさめのいためもの スイートサラダ ちゅうかなめこスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり なめこたけ もやし しめじたけ チンゲンサイ	ごめ むぎ はるさめ さつまいも さとう こまあぶら たまごぬきマヨネーズ
わしょくのひ きょうとん こんだて		ぶりのてりやき かぶとはくさいのあます しろみそそうに		ぎゅうにゅう ぶり とりにく みそ	しょうが はくさい かぶ にんじん ゆず しょうごいんだいこん ほうれんそう しめじたけ	ごめ くらまい あずき さとう えびいも(さといも) もち
24/金	あずきごはん	メンチカツ ツナとまめのサラダ スイートカレー		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく まぐろのスープに	ごぼう キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ しろねぎ しめじたけ にんにく なし	ごめ むぎ こむぎこ パンこ いんげんまめ あぶら さつまいも
28/火	むぎごはん	ちぐさやき おからのいりに さといものみそしる	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とうふ おから とりにく わかめ みそ	にんじん コーン ほしいたけ ねぎ しろねぎ ごぼう はくさい	ごめ むぎ さとう こんにゃく あぶら さといも	
29/水	むぎごはん	すどり ワンタンスープ	あんにん フルーツ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまねぎ たけのこ ピーマン にんじん ほしいたけ もやし こまつな しめじたけ ももかん みかんかん	ごめ むぎ あぶら じゃがいもでんぶん さとう こむぎこ ゼリー あんにんどうふ	
30/木	むぎごはん	しのだに おかかあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく けずりぶし ぶたにく みそ	もやし にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう しろねぎ	ごめ むぎ さとう さつまいも ごま あぶら	

* 献立の太字の食べ物、鳥取県でとれた食べ物です。(産地は、都合により変更することがあります。)