

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	きゅうしよ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		からだのちょうしをととのえる		ねつ・ちからになる	
1/金	むぎいり ごはん	○ イタリアンチキン やさいのソテー にくだんごのスープ		ぎゅうにゅう とりにく にくだんご チーズ	にんにく しめじたけ ピーマン しいたけ キャベツ コーン にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし しろねぎ きくらげ	ごめ むぎ じゃがいも あぶら			
5/火	むぎいり ごはん	○ ほうこうろう ささみのちゅうかあえ スーミータン		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご スキムミルク	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん もやし ほうれんそう コーン えのきたけ こまつな	ごめ むぎ ごまあぶら さとう はるさめ じゃがいもてんぷん			
6/水	むぎいり ごはん	○ とりにくとさつまいものあげに マセドアンサラダ とっとりきのこじる		ぎゅうにゅう とりにく だいず とうふ あぶらあげ にぼし みそ	しょうが きゅうり だいこん コーン あかパプリカ えだまめ えのきたけ しめじたけ しいたけ たまねぎ にんじん こまつな	ごめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいもてんぷん さとう ごま			
たんじょうきゅうしよく こんだて									
7/木	むぎいり ごはん	○ くろまめがんに トマトのサラダ かぼちゃのみそしる		ぎゅうにゅう くろまめがんに あぶらあげ にぼし みそ	トマト たまねぎ きゅうり えだまめ かぼちゃ はくさい	ごめ むぎ さとう あぶら			
11/月	むぎいり ごはん	○ とりにくのらっきょうソースかけ さんしよくあえ ながいものみそしる		ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ にぼし みそ	らっきょう しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	ごめ むぎ さとう じゃがいもてんぷん ながいも			
12/火	むぎいり ごはん	○ さといもとおおパイアのパンこやき はくさいのおひたし あつあげとだいこんのみそしる		ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あつあげ にぼし みそ	にんじん ほうれんそう はくさい もやし しろねぎ だいこん しめじたけ	ごめ むぎ さとう あぶら さといも パンこ			
13/水	むぎいり ごはん	○ チキンカツ だいこんサラダ ブロッコリーのゆばスープ		ぎゅうにゅう とりにく ゆば	だいこん キャベツ きゅうり えだまめ フロッキー きくらげ えのきたけ たまねぎ	ごめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいもてんぷん			
14/木	むぎいり ごはん	○ ほきのみそやき れんこんきんぴら もずくじる		ぎゅうにゅう ほき みそ もずく とうふ かまぼこ	たまねぎ れんこん ごぼう にんじん ピーマン えのきたけ こまつな	ごめ むぎ こんにゃく たまごめきマヨネーズ さとう ごまあぶら ごま			
15/金	むぎいり ごはん	○ ぶたにくのしょうがいため だいがくいも だいこんのみそにこみ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく けずりぶし みそ	しょうが にんじん たまねぎ なし だいこん いんげん	ごめ むぎ あぶら さつまいも あぶら さとう ごま こんにゃく			
18/月	むぎいり ごはん	○ にくだんごのケチャップに ブロッコリーサラダ ポークビーンズ		ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく だいず レンズマメ	フロッキー キャベツ にんじん コーン たまねぎ はくさい パセリ トマト にんにく	ごめ むぎ パンこ ごま あぶら おおむぎ さとう			
きりたんぽ こんだて									
19/火	くりいり あきのたき こみごはん	○ けいちゃん すったまじる		ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく みそ あつあげ こ にぼし	にんじん ごぼう しいたけ まいたけ にんにく しめじたけ キャベツ ほうれんそう だいこん ピーマン	ごめ むぎ くり あぶら			
ししよくかい									
20/水	ほしぞらまい ごはん	○ アンサンブルエッグ にんじんしりしり こまつなのあんかけスープ		ぎゅうにゅう たまご ベーコン まぐろのスープに チーズ とうふ	コーン えだまめ たまねぎ にんじん もやし あかパプリカ こまつな えのきたけ しょうが たけのこ	ほしぞらまい ごま さとう ごまあぶら じゃがいもてんぷん			
なかよしはん きゅうしよく									
21/木	むぎいり ごはん	○ さばのしょうがやき ごもくひじきに あきやさいのみそしる		ぎゅうにゅう さば ひじき だいず さつまいも あぶらあげ にぼし みそ	しょうが にんじん 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 さとう こんにゃく さつまいも			
22/金	むぎいり ごはん	○ ながいものチーズやき フレンチサラダ かぶのスープ		ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんにく キャベツ コーン フロッキー にんじん かぶ チンゲンサイ はくさい しろねぎ しいたけ	ごめ むぎ あぶら			
わしよくのひ こんだて									
25/月	あずき さつまいも ごはん	○ いわしのうめに ブロッコリーとはくさいのあます しろみそそうに		ぎゅうにゅう こんぶ いわし とりにく けずりぶし みそ	うめ はくさい フロッキー にんじん ゆず しめじたけ だいこん ほうれんそう	ごめ むぎ くらまい さつまいも もち			
ハワイ こんだて									
26/火	むぎいり ごはん	○ マヒマヒフライ チキンヘッカ	ハワイ アン ミックス	ぎゅうにゅう しいら とりにく	ごぼう にんじん はくさい しろねぎ トマト あかみずな しょうが パインかん	ごめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ゼリー マンゴーゼリー			
27/水	むぎいり ごはん	○ とうふハンバーグ にびたし さといものみそしる		ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご さつまいも あぶらあげ にぼし みそ	たまねぎ しいたけ なし まいたけ こまつな にんじん はくさい しめじたけ しろねぎ	ごめ むぎ パンこ さとう さといも			
28/木	むぎいり ごはん	○ スタミナなっとう とまりづけのあえもの 豚汁		ぎゅうにゅう とりにく なっとう ぶたにく にぼし みそ	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ とまりづけ	ごめ むぎ ごま さとう さつまいも			
そりつきねん セレクトデザート									
29/金	むぎいり ごはん	○ さわらのムニエル りっちゃんサラダ とうふのすましじる	セレクト デザート	ぎゅうにゅう さわら ハム こんぶ けずりぶし とうふ かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん コーン ミニトマト まいたけ だいこん しろねぎ	ごめ むぎ こむぎこ オリーブゆ さとう ゼリー・タルト・クレープからえらんだもの			

* 献立の太字の食べ物は、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。)