11月使用食品表

		献　立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	その他の食品
2	月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 石狩汁　果物（りんご）	豚挽肉,大豆ミート,高野豆腐,★牛乳,厚削り節(だし),昆布(だし),生鮭	米,麦,油,砂糖,じゃがいも	しょうが,にんじん,干ししいたけ,ねぎ,小松菜,だいこん,しめじ,はくさい,ねぎ,りんご	トウバンジャン,酒,しょうゆ,みりん,赤みそ,白みそ
4	水	カレーライス　牛乳 福神漬け　果物（柿） 糸寒天と鶏ハムのサラダ	鳥がら（だし）,豚肉,★牛乳,鶏ハム,糸寒天	米,麦,油,じゃがいも,豆乳バター,★小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マンゴーピューレ,福神漬,小松菜,キャベツ,きゅうり,柿	クミン,クローブ,ナツメグ,オールスパイス,ウスターソース,ケチャップ,醤油,塩,胡椒,カレー粉,オイスターソース,酢,粒マスタード
5	木	フレンチトースト　牛乳 トマトシチュー 小松菜とツナのサラダ	★鶏卵,★調理用牛乳,★牛乳,鶏肉,鳥がら（だし）,大豆,ツナ水煮	★食パン,砂糖,★バター,油,じゃがいも,米粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,ホールトマト,トマトピューレ,マッシュルーム水煮,キャベツ,小松菜,きゅうり	赤ワイン,ケチャップ,中濃ソース,ウスターソース,しょうゆ,塩,こしょう,酢,バジル(乾)
6	金	ご飯　牛乳　田舎汁 おから入りハンバーグ もやしの和風サラダ	★牛乳,豚挽肉,大豆ミート,おから,調製豆乳,ちりめんじゃこ,厚削り節(だし),鶏肉,カットわかめ	米,油	たまねぎ,もやし,きゅうり,にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ,小松菜	赤ワイン,塩,こしょう,オールスパイス,ケチャップ,中濃ソース,酢,しょうゆ,酒,白みそ,赤みそ
9	月	麦ご飯　牛乳　焼き海苔 松風焼き　いものこ汁 油揚げ入りごま和え	味付けのり,★牛乳,鶏挽肉,大豆ミート,豆乳,油揚げ,鳥がら（だし）,鶏肉	米,麦,油,砂糖,★ドライパン粉,★白いりごま,★白すりごま,さといも,しらたき	たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ,もやし,小松菜,だいこん,まいたけ	白みそ,しょうゆ,酒,赤みそ,塩,ナンプラー
10	火	盛岡じゃじゃ麺　牛乳 わかめと卵のスープ 大豆と小魚の変わり揚げ	豚挽肉,★牛乳,鳥がら（だし）,鶏肉,カットわかめ,★鶏卵,大豆,かえり煮干し	★冷凍細うどん,油,三温糖,★黒ねりごま,でん粉,さつまいも,★白いりごま	しょうが,にんにく,たまねぎ,たけのこ水煮,干ししいたけ,もやし,きゅうり,はくさい,えのきたけ	酒,しょうゆ,赤みそ,八丁味噌,塩,こしょう,みりん
11	水	ひじきおこわ 牛乳 鯛のカマの塩焼き のっぺい汁　果物（みかん）	鶏肉,干ひじき,★牛乳,鯛のカマ,厚削り節(だし),厚揚げ	米,もち米,油,つきこんにゃく,砂糖,こんにゃく,さといも,でん粉	ごぼう,にんじん,干ししいたけ,だいこん,はくさい,ねぎ,小松菜,みかん	しょうゆ,酒,みりん,塩
12	木	ピザ　牛乳 フライドポテト　マカロニスープ 豆乳いちごプリン	ベーコン,★ピザ用チーズ,★牛乳,青のり,鳥がら（だし）,アガー,調製豆乳	★ナン,油,じゃがいも,でん粉,★アルファベットマカロニ,砂糖,★チョコレート,ミルメークいちご	にんにく,たまねぎ,ピーマン,ホールコーン,トマトピューレ,にんじん,キャベツ	こしょう,ケチャップ,トマトペースト,中濃ソース,パセリ(乾),塩,ガーリックパウダー,しょうゆ
13	金	玉ねぎたっぷり豚丼　牛乳 おくずがけ 果物（ラ・フランス）	豚肉,★牛乳,厚削り節(だし),昆布(だし),油揚げ	米,麦,砂糖,しらたき,さといも,★あられ麩,でん粉,★そうめん(乾)	たまねぎ,ごぼう,にんじん,干ししいたけ,小松菜,ラ・フランス	酒,しょうゆ,みりん,塩,うすくちしょうゆ
14	土	ポークストロガノフ 飲み物セレクト パリパリポテトサラダ	豚肉,鳥がら（だし）,★牛乳,★コーヒー乳飲料	米,麦,豆乳バター,油,★小麦粉,黒砂糖,砂糖,ごま油,じゃがいも	しょうが,にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,りんごジュース,ぶどうジュース,キャベツ,ホールコーン,きゅうり	塩,こしょう,パセリ(乾),赤ワイン,ケチャップ,ウスターソース,酢,しょうゆ,粉辛子
17	火	ご飯　牛乳　豚汁 メルルーサのもみじ焼き 五目きんぴら	★牛乳,メルルーサ,さつま揚げ,厚削り節(だし),豚肉	米,卵なしマヨネーズ,油,つきこんにゃく,三温糖,こんにゃく,さつまいも	にんじん,ごぼう,たけのこ水煮,れんこん,だいこん,小松菜,ねぎ	塩,こしょう,酒,しょうゆ,一味唐辛子,白みそ,赤みそ
18	水	ココア揚げパン　牛乳 豆乳クリームシチュー バランスサラダ	★牛乳,鳥がら（だし）,ひよこまめ(乾),鶏肉,調製豆乳,干ひじき,油揚げ	★ココアコッペパン,砂糖,グラニュー糖,じゃがいも,油,豆乳バター,★小麦粉,つきこんにゃく	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,キャベツ,きゅうり,もやし,ホールコーン	酒,塩,こしょう,パセリ(乾),しょうゆ,酢,粉辛子
19	木	和風チキンスパゲティー 牛乳　温野菜のサラダ アップルクリスプ	鶏肉,きざみのり,★牛乳,ベーコン	★スパゲッティ,油,砂糖,オリーブ油,じゃがいも,さつまいも,豆乳バター,三温糖,★小麦粉,★バター	しょうが,りんご,にんにく,たまねぎ,にんじん,小松菜,しめじ,レモン汁,キャベツ,だいこん,ブロッコリー,干しぶどう	白ワイン,しょうゆ,塩,こしょう,パセリ(乾),シナモン
20	金	五目ご飯　牛乳 親子焼き　味噌けんちん汁 果物（早香）	鶏肉,油揚げ,★牛乳,鶏挽肉,★鶏卵,厚削り節(だし)	米,麦,砂糖,油,こんにゃく	にんじん,たけのこ水煮,干ししいたけ,たまねぎ,小松菜,ごぼう,だいこん,しめじ,ねぎ,早香	酒,しょうゆ,塩,水,赤みそ,白みそ
24	火	麦ご飯　牛乳 だしがらふりかけ イカメンチ　せんべい汁	★牛乳,ちりめんじゃこ,削り節(だし),昆布(だし),大豆,いかげそ,鶏肉	米,麦,砂糖,★白いりごま,★小麦粉,長いも,★汁用せんべい	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,ねぎ,キャベツ,ごぼう,はくさい,しめじ,えのきたけ,ねぎ	みりん,しょうゆ,塩,こしょう,酒
25	水	チリミートドッグ　牛乳 アヒアコ 果物（りんご）	豚挽肉,大豆ミート,★ピザ用チーズ,★牛乳,鳥がら（だし）,鶏肉	★無塩コッペパン,油,★小麦粉,三温糖,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,キャベツ,にんじん,クリームコーン,ホールコーン,りんご	赤ワイン,ウスターソース,トマトチリソース,チリパウダー,しょうゆ,塩,こしょう,酒
26	木	茎わかめご飯　牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 ししゃものごま焼き	くきわかめ,ちりめんじゃこ,★牛乳,厚削り節(だし),豚肉,さつま揚げ,★ししゃも	米,麦,ごま油,砂糖,こんにゃく,さといも,★小麦粉,★黒いりごま,★白いりごま	にんにく,にんじん,干ししいたけ,たけのこ水煮,だいこん,だいこんの葉	しょうゆ,一味唐辛子,酒,塩,みりん
27	金	サンマーメン　牛乳 レバーとじゃが芋のケチャップ和え キャロットゼリー	豚肉,鳥がら（だし）,★牛乳,鶏レバー,粉寒天	★冷凍ラーメン,油,ごま油,でん粉,じゃがいも,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ水煮,小松菜,もやし,ピーマン,オレンジジュース,レモン汁	しょうゆ,塩,こしょう,酢,酒,ケチャップ,ウスターソース,オレンジキュラソー
30	月	ご飯　牛乳　千草和え メバルの香味焼き 東京都産野菜の味噌汁	★牛乳,めばる,油揚げ,★鶏卵,厚削り節(だし),厚揚げ	米,卵なしマヨネーズ,つきこんにゃく,砂糖,油,★白いりごま,さといも	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,小松菜,もやし,だいこん,キャベツ	酒,しょうゆ,酢,白みそ,赤みそ

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

★印はアレルギーなどで除去の対象となる食材です。