

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
4	火	おそば屋さんのカレー丼 牛乳 ごま味噌汁 果物(りんご)	豚肉,厚削り節(だし),昆布(だし),煮干し(だし),なると,★牛乳,豆腐	米,麦,砂糖,でん粉,ごま油,系こんにやく,★白ねりごま,★白すりごま	たまねぎ,ねぎ,冷凍グリーンピース,ごぼう,だいこん,にんじん,干しいたけ,しめじ,小松菜,りんご	酒,塩,しょうゆ,みりん,カレー粉,トウバンジャン,白みそ,赤みそ
5	水	キムタクご飯 牛乳 中華風卵焼き ワントンスープ	豚肉,★牛乳,豚挽肉,★鶏卵,鳥がら	米,麦,油,★白いりごま,砂糖,でん粉,★ワンタンの皮	にんじん,はくさいキムチ漬,たくあん,小松菜,たけのこ水煮,干しいたけ,セロリー,たまねぎ,にら,もやし,しょうが,ねぎ	塩,こしょう,しょうゆ,ケチャップ
6	木	二色サンド 牛乳 ボークビーンズ シーザーサラダ	★牛乳,豚肉,ベーコン,大豆,鳥がら,鶏肉,★粉チーズ	★食パン,★黒砂糖食パン,豆乳バター,油,じゃがいも,砂糖,卵なしマヨネーズ	いちごジャム,にんにく,にんじん,たまねぎ,ホールトマト,キャベツ,ブロッコリー,きゅうり	トマトペースト,ケチャップ,ウスターソース,塩,こしょう,しょうゆ,酒,酢,ガーリックパウダー
7	金	小松菜とじゃこのチャーハン 牛乳 中華スープ レバーとじゃが芋のケチャップ和え	ベーコン,ちりめんじゃこ,★鶏卵,★牛乳,鶏レバー,鳥がら,カットわかめ	米,麦,油,揚げ油,でん粉,じゃがいも,砂糖,マロニー	にんじん,ねぎ,小松菜,しょうが,ピーマン,たまねぎ,もやし,しめじ	しょうゆ,酒,塩,こしょう,ケチャップ,ウスターソース
10	月	ご飯 焼き海苔 牛乳 鶏肉のごまだれ焼き 白菜の甘酢和え いものこ汁	焼きのり,★牛乳,鶏肉,鳥がら	米,ごま油,三温糖,★白ねりごま,★白いりごま,油,砂糖,ラー油,さといも,しらたき	にんにく,しょうが,ねぎ,はくさい,にんじん,だいこん,まいたけ,小松菜	みりん,しょうゆ,酒,トウバンジャン,塩,酢,赤みそ,ナンプラー
11	火	豚肉のしぐれ丼 牛乳 いわしのさんが焼き のっぺい汁	豚肉,★牛乳,いわしすり身,鶏挽肉,大豆ミート,削り節(だし),鶏肉,厚揚げ	米,麦,油,砂糖,★生パン粉,三温糖,こんにやく,さといも,でん粉	ごぼう,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,だいこん,はくさい,小松菜	酒,しょうゆ,赤みそ,塩,みりん
12	水	盛岡じゃじゃ麺 牛乳 わかぶと卵のスープ 薄切り大学芋	豚挽肉,大豆ミート,★牛乳,鳥がら,めかぶわかめ,★鶏卵	★冷凍細うどん,油,三温糖,★黒ねりごま,でん粉,揚げ油,さつまいも,砂糖,水あめ,★黒いりごま	しょうが,にんにく,たまねぎ,たけのこ水煮,干しいたけ,もやし,きゅうり,にんじん,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
13	木	ご飯 牛乳 鮭のもみじ焼き 五目豆煮 きのこ汁	★牛乳,生鮭,厚削り節(だし),さつま揚げ,大豆,豚肉	米,麦,卵なしマヨネーズ,油,こんにやく,砂糖,さといも	にんじん,ごぼう,しめじ,なめこ,えのきたけ,はくさい,小松菜,ねぎ	塩,こしょう,酒,みりん,しょうゆ,白みそ,赤みそ
14	金	ひじきおこわ 牛乳 鯛のカマの塩焼き おくずがけ 果物(みかん)	鶏肉,干ひじき,★牛乳,鯛のカマ,厚削り節(だし),昆布(だし),油揚げ	米,もち米,油,つきこんにやく,砂糖,さといも,★あられ麩,でん粉,★そうめん	ごぼう,にんじん,干しいたけ,だいこん,小松菜,みかん	しょうゆ,酒,みりん,塩,うすくちしょうゆ
17	月	ご飯 牛乳 かきたま味噌汁 ほっけのフライねぎソースがけ もやしのピリ辛和え	★牛乳,ほっけ,厚削り節(だし),豆腐,★鶏卵	米,麦,★小麦粉,★生パン粉,揚げ油,砂糖,ごま油	ねぎ,しょうが,もやし,にんじん,きゅうり,たまねぎ,えのきたけ,ホールコーン,小松菜	酒,こしょう,酢,しょうゆ,オイスターソース,塩,トウバンジャン,白みそ,赤みそ
18	火	スパゲティーナポリタン 牛乳 マセドアンサラダ 果物(りんご)	豚挽肉,ベーコン,★粉チーズ,★牛乳,うずら豆	★スパゲッティ,油,豆乳バター,じゃがいも,砂糖,★白いりごま,ごま油,卵なしマヨネーズ	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム水煮,ピーマン,トマトピューレ,きゅうり,ホールコーン,かぶ,りんご	こしょう,ケチャップ,酒,中濃ソース,塩,酢,しょうゆ
19	水	黒砂糖パン 牛乳 高野豆腐のグラタン トマトスープ	★牛乳,鶏肉,高野豆腐,調製豆乳,★ピザ用チーズ,鳥がら,ベーコン,白いんげん豆	★黒砂糖コッペパン,油,★小麦粉	にんじん,たまねぎ,しめじ,マッシュルーム水煮,だいこん,キャベツ,ホールトマト	酒,塩,こしょう,パセリ(乾)パプリカ
20	木	四川豆腐丼 牛乳 いかの中華風サラダ 果物(柿)	豚肉,鳥がら,豆腐,★牛乳,いか,カットわかめ	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,たけのこ水煮,にら,キャベツ,きゅうり,もやし,かき	トウバンジャン,酒,塩,しょうゆ,オイスターソース,酢
21	金	ご飯 牛乳 だしがらふりかけ 五目巾着煮 塩豚汁	★牛乳,油揚げ,削り節(だし),昆布(だし),干ひじき,鶏挽肉,絞豆腐,豚肉	米,★白いりごま,砂糖,でん粉,こんにやく,さといも	にんじん,干しいたけ,ねぎ,しょうが,ごぼう,だいこん,しめじ,小松菜	みりん,しょうゆ,塩,酒
25	火	あんかけ焼きそば 牛乳 味噌ポテト 果物(早香)	豚肉,鳥がら,いか,★牛乳	油,★蒸し中華めん,でん粉,ごま油,じゃがいも,★小麦粉,揚げ油,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,たけのこ水煮,キャベツ,もやし,チンゲンサイ,早香	こしょう,酒,塩,オイスターソース,しょうゆ,ペーキングパウダー,赤みそ,みりん
26	水	茎わかめご飯 牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 わかさぎのから揚げ	くきわかめ,ちりめんじゃこ,★牛乳,削り節(だし),豚肉,わかさぎ	米,麦,ごま油,砂糖,★白いりごま,こんにやく,揚げ油,★小麦粉,でん粉	しょうが,にんじん,干しいたけ,たけのこ水煮,だいこん,だいこんの葉	酒,しょうゆ,塩,みりん,ガーリックパウダー
27	木	ツナトースト 牛乳 コーンシチュー 果物(ラ・フランス)	ツナ水煮,★ピザ用チーズ,★牛乳,鳥がら,ひよこまめ,鶏肉,★調理用牛乳	★無塩食パン,油,卵なしマヨネーズ,じゃがいも,★バター,★小麦粉	たまねぎ,レモン汁,にんじん,マッシュルーム水煮,クリームコーン,ホールコーン,ラ・フランス	パセリ(乾),酒,塩,こしょう
28	金	千鳥ご飯 牛乳 いかのかりんと揚げ すまし汁	豚挽肉,大豆ミート,かまぼこ,はんぺん,焼きのり,★牛乳,いか,削り節(だし),鶏こま,カットわかめ	米,麦,砂糖,★白いりごま,ごま油,揚げ油,でん粉	しょうが,小松菜,もやし,にんじん,ホールコーン,はくさい,だいこん,ねぎ,えのきたけ	酒,しょうゆ,塩,こしょう
29	土	カレーライス 牛乳 福神漬け バリバリサラダ ゼリーセレクト	鳥がら,豚肉,★牛乳,粉寒天,★カルピスウォーター	米,麦,油,じゃがいも,★小麦粉,砂糖,ごま油,揚げ油,★ワンタンの皮	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,キャベツ,ホールコーン,もやし,きゅうり,ぶどうジュース,シークワーサー果汁	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,こしょう,カレー粉,オイスターソース,酢

※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。