

# 11月 献立表

富山市立奥田北小学校

日付	こんだてめい	おもなざいりょう					
		血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (月)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ☆しろねぎハンバーグ ・きざみあえ ・ぶりつみれじる ・りんご	☆ぶたにく ぶりつみれ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	☆たまねぎ ☆ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ りんご	ごはん ☆パンこ ☆さとう でんぷん	ごまあぶら ごま
2 (火)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あげざかなのレモンあじ ・ごもくにまめ ・うすくずじる	ホキ だいず とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	レモン ごぼう ほししいたけ	ごはん でんぷん こむぎこ さとう こんにやく	あぶら
4 (木)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・おでん ☆わかさぎのフリッター ・こんぶあえ	さつまあげ がんもどき	ぎゅうにゅう ☆わかさぎ こんぶ	チンゲンサイ にんじん	もやし だいこん	ごはん ☆こむぎこ ☆でんぷん ☆パンこ こんにやく さとう さといも	あぶら
5 (金)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あきのかおりシチュー ☆たまごロール ・フレンチサラダ	☆たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	グリーンアスパラガス にんじん	はくさい たまねぎ しめじ	ごはん ☆でんぷん ☆さとう さつまいも じゃがいも	あぶら ホワイトルウ フレンチドレッシング
8 (月)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・しおこうじなべ ☆いわしのとさに ・おひたし	ぶたにく やきとうふ ☆いわし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい えのきたけ ねぎ もやし	ごはん こんにやく ☆さとう	
9 (火)	・ソフトめん ・ソフトめんのにくみそかけ ・だいがくいも ・はなやさいサラダ ・のむヨーグルト	ぶたにく	のむヨーグルト	にんじん ブロッコリー	ねぎ しょうが たまねぎ だけのこ カリフラワー キャベツ	ソフトめん でんぷん ☆さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま يونقلمير-ميردレッシング
10 (水)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いりとうふ ☆えびパオツ☆あじつけござかな ・きゅうりとわかめのすのもの	とりにく たまご もめんどうふ ☆えび ☆たら	ぎゅうにゅう わかめ ☆かたくちいわし	にんじん チンゲンサイ	しょうが ☆たまねぎ ほししいたけ きゅうり もやし	ごはん さとう ☆でんぷん ☆こむぎこ ☆パンこ	あぶら ☆ラード
11 (木)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ☆さわらのしおやき ・しらたきのピリからいため ・しらたまじる ・カットパイン	☆さわら ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ だいこん ねぎ パインアップル	ごはん こんにやく さとう しらたまだんご	あぶら
12 (金)	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ☆まめとかぼちゃのクロック ・だいこんサラダ ・キャベツスープ ・ほうちース ・バナナ	☆だいず ☆くらめ ☆きんときまめ ☆いんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	☆かぼちゃ にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし パナナ	コッペパン ☆こむぎこ ☆パンこ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら
15 (月)	・むぎごはん ・ぎゅうにゅう ・スタミナレバーどん ・ゆでブロッコリー ・ちゅうかかきたまスープ	とりにく ぶたレバー もめんどうふ たまご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	にんにく しょうが きりぼしだいこん たまねぎ だけのこ もやし はくさい ねぎ	むぎごはん でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま
16 (火)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さといもとあつあげのうまに ☆きびなこのさくさくあげ ・ばいにくあえ ・のりつくだに	とりにく あつあげ ☆きびなこ	ぎゅうにゅう のりつくだに	チンゲンサイ	だいこん ほししいたけ キャベツ ばいにく	ごはん こんにやく さとう さといも ☆じゃがいも ☆こめこ ☆でんぷん	☆あぶら
17 (水)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・しいらのくろすあんかけ ☆えごまいりたまごやき ・こまつなサラダ ・ラフランスヨーグルト	しいら ☆たまご	ぎゅうにゅう ラフランスヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ れんこん ☆しいたけ グリンピース ☆ねぎ ☆だけのこ ☆えごまのは きゅうり とうもろこし	ごはん こめこ ☆こむぎこ ☆さとう ☆でんぷん	あぶら ごまあぶら
18 (木)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ☆さばのしおやき ・くきわかめのきんぴら ・なめこのみそしる ・りんご	☆さば ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	ごぼう だいこん なめこ ねぎ りんご	ごはん こんにやく さとう	あぶら ごま
19 (金)	・こめこコッペパン ・ぎゅうにゅう ・ポークピース ☆ほたてのこうみやき ・かぶのサラダ ・ももかん	ぶたにく だいず ☆ほたてがい	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん かぶのは トマト	たまねぎ かぶ きゅうり レモン もも	こめこコッペパン じゃがいも さとう	オリーブオイル
22 (月)	☆ひじきごはん ・ぎゅうにゅう ・いかとまめのカレーあげ ・グリーンサラダ ・とうふスープ	☆うすあげ いか ひよこまめ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ☆ひじき	☆にんじん グリーンアスパラガス	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	ごはん ☆さとう でんぷん	あぶら
24 (水)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのなんばんに ☆いわしのうまに ・ゆすあえ ・バナナ	☆いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぶのは にんじん	☆ばいにく かぶ ゆず ごぼう ほししいたけ バナナ	ごはん ☆さとう こんにやく じゃがいも	あぶら
25 (木)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とんこつラーメン ☆はるまき ・かぶうあえ ・だいずふりかけ	☆ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし はくさい ねぎ きくらげ ☆キャベツ ☆しょうが ☆たまねぎ ☆にんじん ☆ほししいたけ だいこん きゅうり	ごはん ちゅうかめん ☆こむぎこ ☆こめこ ☆でんぷん ☆はるまき だいずふりかけ	ごま ☆ラード ☆あぶら ごまあぶら
26 (金)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・たまごとし ☆てりやきチキン ・チンゲンサイソテー ・みかん	こうやどうふ たまご ☆とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ だけのこ もやし みかん	ごはん こんにやく じゃがいも さとう	あぶら
29 (月)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ピピンバやきにく、ナムル、きんしたまご ・みそしる ・バナナ	ぎゅうにく きんしたまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ きりぼしだいこん もやし たまねぎ はくさい バナナ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら
30 (火)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ポークパコラ ・そえやさい ・かぶのスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん かぶのは	キャベツ たまねぎ しめじ かぶ	ごはん こむぎこ	あぶら

☆：加工食品またはそれに使われているおもな原材料