

# 11月 こんだてひょう

富山市教育委員会

日	曜日	主食	牛乳	献立名	使用している食品		
					赤 体をつくる	緑 体の調子を整える	黄 熱や力になる
3	月			 <b>文化の日</b> 			
4	火	ごはん	○	わかさぎのフリッター パンサンスー サムゲタンスープ	ぎゅうにゅう わかさぎフリッター とりにく とうふ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ	ごはん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら もちむぎ
5	水	ごはん	○	にんじんシユーマイ ふくじんあえ カレーうどん	ぎゅうにゅう にんじんシユーマイ ぶたにく	はくさい ふくしんづけ にんじん たまねぎ	ごはん さとう カレールウ うどん
6	木	ごはん	○	かにたま にまめ ごまとうにゅうなべ	ぎゅうにゅう かにたま きんときまめ ぶたにく あつあげ とうにゅう	にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん さとう こんにゃく ごま
7	金	ごはん	○	ぶたにくのいそべあげ コーンあえ ポテトスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり ベーコン	こまつな もやし どうもろこし たまねぎ にんじん	ごはん あぶら こむぎこ じゃがいも
10	月	ごはん	○	あじフライ ゆかりあえ たまごじ	ぎゅうにゅう あじフライ こうやどうふ たまご	チングンサイ もやし ゆかり たまねぎ にんじん	ごはん あぶら こんにゃく じゃがいも さとう
11	火	ごはん	○	とりにくとレバーのこうみソース かぶのいのどり みそしる	ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく もめんどうふ わかめ	しょうが ねぎ かぶ かぶのは にんじん たまねぎ はくさい	ごはん あぶら こめこ さとう
12	水	ごはん	○	さばのぎんがみやき えのきのごまあえ かんどうだき	ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき がんもどき	はくさい こまつな えのきたけ にんじん だいこん	ごはん さとう ごま こんにゃく じゃがいも
13	木	ごはん	○	ぶたにくのおろしいため ゆでプロッコリー ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ だいこん プロッコリー にんじん はくさい もやし	ごはん あぶら でんぶん ワンタンのかわ
14	金	こめこコッペパン	○	ハンバーグのケチャップかけ やさいサラダ クリームに	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく いんげんまめ だっしふんにゅう なまクリーム	キャベツ グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん	こめこコッペパン さとう あぶら じゃがいも ホワイトルウ
17	月	ソフトめん	○	ソフトめんのとやまのごもくあん さつまいものきなことくわのはがらめ りんごヨーグルト <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">とやまの日</span>	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ りんごヨーグルト	たけのこ にんじん もやし はくさい しいたけ ねぎ くわのは	ソフトめん さとう でんぶん あぶら さつまいも
18	火	ごはん	○	ふくらぎのさいきょうやき だいこんのえごまサラダ たまごともぞくのスープ	ぎゅうにゅう ふくらぎのさいきょうやき とうふ もぞく たまご	だいこん きゅうり えごまのは たまねぎ チングンサイ	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん
19	水	ごはん	○	ホキのたつたあげ チングンサイひたし あつあげのそぼろに だいすりかけ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく あつあげ	しょうが チングンサイ はくさい たまねぎ にんじん もやし	ごはん あぶら こめこ さとう でんぶん だいすりかけ
20	木	ごはん	○	やきにくどん ナムル ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく	ににく しょうが ねぎ もやし こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ	ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも
21	金	食パン	○	チリコンカン そえやさい やさいのスープに ポケットチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ウィンナー チーズ	ににく たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん	食パン あぶら じゃがいも



25	火	ごはん	○	いわしのうめに もやしのひたし ごまけんちん みかん	ぎゅうにゅう いわしのうめに ぶたにく もめんどうふ	もやし こまつな だいこん にんじん ごぼう しょうが みかん	ごはん こんにゃく さといも ごま
26	水	ごはん	○	あげぎょうざ カラフルサラダ かんこくふうすきやき	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく やきどうふ	カリフラワー ブロッコリー どうもろこし ににく しょうが たまねぎ にんじん はくさい ねぎ えのきたけ	ごはん あぶら さとう こんにゃく ごまあぶら
27	木	ごはん	○	ふくらぎのかばやき <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">とやまの日</span> とろろこんぶあえ ミニトマト とやまのやさいたっぷりみそしる	ぎゅうにゅう ふくらぎ とろろこんぶ うすあげ	こまつな きゅうり ミニトマト だいこん にんじん めじめ みょうが ねぎ	ごはん あぶら でんぶん さとう じゃがいも
28	金	ごはん	○	ちぐさやき いりだいすり ベーコンとじゃがいものにもの	ぎゅうにゅう ちぐさやき だいすり ベーコン	チングンサイ はくさい たまねぎ にんじん	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも