





11がつ こんだてよていひょう

	月	火	水	木	金	
こんだて	西区いっせい いもジェンヌきゅうしょくの日 <small>にしく とくきんぶつ 西</small> 区の特産物「いもジェンヌ」は、 <small>あかつか</small> 赤塚でたくさん作っています。「ハ <small>にしく とくきんぶつ</small> にはるか」という品種 <small>ひんしゅ</small> のさつまいもです。 <small>あま</small> 甘くて、しっとりとしていて、 <small>ほか</small> 他のさつまいもとはひとあじ <small>あじ</small> 違います。 <small>にしく すい</small> 21日(水)は、「 <small>にしくいっせい</small> 西区一斉いもジェンヌ給食の日」です。 <small>にしく ぜんぶ</small> 西区の全部 <small>しょうがっこう</small> の小学校でいもジェンヌの料理を食 <small>た</small> べます。 <small>にしく</small> 西区のじまんの味を味 <small>あじ</small> わいま <small>しょう</small> しょう。			1	2	
				マーボーどん (むぎごはん) ちゅうかサラダ かき	ごはん いかのたつたあげ ごぼうサラダ さつまじる	
	kcal				668	605
	赤				豆腐 豚肉 大豆 みそ わかめ 牛乳	豆腐 鶏肉 みそ いか 牛乳
	黄				米 麦 油 砂糖 でんぷん 春雨	米 さつまいも 油 でんぷん
緑				ねぎ なら にんにく 柿 しょうが しいたけ きくらげ 人参 キャベツ きゅうり	人参 ねぎ 大根 ごぼう もやし きゅうり しょうが 赤ピーマン コーン	
こんだて	5	6	7	8	9	
	ごはん あげぎょうざ もやしのナムル オイスターソースに	ごはん ちくわのいそべあげ 1ねんせい <small>のげんき</small> サラダ うどんじる	ごはん ぶたとれんこんのくろずいため はくさいづけ もずくのスープ	2年生なし ごはん さんまのまつまえに かきあえなます いものこじる	ごはん ぶたのみそあえ そくせきづけ だいこんときのこのみそじる	
	kcal	652	667	602	698	581
	赤	生揚げ 豚肉 牛乳	豚肉 油揚げ かまぼこ ちくわ 青のり ハム 昆布 牛乳	かまぼこ 豆腐 もずく 豚肉 昆布 牛乳	牛肉 豆腐 みそ さんま 昆布 牛乳	豚肉 みそ 牛乳
	黄	米 油 砂糖 小麦粉 でんぷん	米 うどん でんぷん 小麦粉 油 砂糖	米 でんぷん 油 砂糖	米 里いも 砂糖 ごま	米 油 砂糖 さつまいも
緑	大根 人参 チンゲン菜 きくらげ にんにく しょうが もやし コーン 小松菜 キャベツ 玉ねぎ なら	えのき ねぎ 人参 小松菜 コーン ブロッコリー 大根 たくあん	ねぎ れんこん 人参 しめじ さやいんげん 白菜	人参 ねぎ ごぼう しょうが れんこん 菊 小松菜 しめじ もやし	しょうが かぶ きゅうり まいたけ えのき しめじ ねぎ 大根	
こんだて	12	13	14	15	16	
	きのごカレー (むぎごはん) フルーツヨーグルト	ごはん さけのしおこうじやき きりこぶのにつけ なめこのみそじる	3・4年生なし きんぴらどん ならキムチスープ みかん	こめこめん すきやきじる ぶかしいも だいずとわかめのサラダ	ごはん だいずとりのあげに しおもみ みそワントンスープ	
	kcal	703	571	615	684	647
	赤	豚肉 レンズ豆 ヨーグルト 牛乳	生揚げ みそ 昆布 鮭 さつま揚げ 大豆 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	豚肉 豆腐 大豆 わかめ 牛乳	豚肉 なんと みそ 大豆 鶏肉 牛乳
	黄	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ	米 油 砂糖	米 麦 油 砂糖 でんぷん	ソフト麺 砂糖 油 さつまいも	米 わんたん 油 砂糖 でんぷん
緑	しめじ まいたけ 人参 玉ねぎ グリーンピース にんにく パイナップル みかん 桃 りんご	なめこ 大根 ねぎ 小松菜 人参 ごぼう さやいんげん	人参 ごぼう れんこん ピーマン しいたけ なら えのき ねぎ キムチづけ みかん	人参 えのき 白菜 ねぎ 春菊 キャベツ きゅうり	人参 もやし ねぎ なら メンマ しょうが ピーマン かぶ キャベツ	
こんだて	19	20	21	22	23	
	ごはん ほっけのしおやき きんときまめのあまに とんじる	ごはん ひじきのつくだに だいこんのあさづけ ちくぜんに きよほうゼリー	ごはん いもジェンヌのそぼろあん のりすあえ やさいのみそじる	ごもくごはん あつやきたまご きくいりひだし わかめのみそじる	 きんろうかんしゃのひ	
	kcal	621	604	629		594
	赤	豆腐 豚肉 みそ ほっけ 金時豆 牛乳	鶏肉 ひじき 牛乳	油揚げ みそ 鶏肉 のり 牛乳		ひじき 鶏肉 油揚げ 卵 わかめ みそ 牛乳
	黄	米 じゃがいも 砂糖	米 里いも 砂糖 油	米 いもジェンヌ でんぷん 砂糖		米 油 砂糖 じゃがいも でんぷん
緑	人参 ごぼう 大根 ねぎ	たけのこ しいたけ 人参 さやいんげん れんこん 大根 ごぼう ぶどう	人参 ごぼう ねぎ えのき 大根 しょうが もやし ほうれん草	人参 グリーンピース ねぎ 菊 もやし ほうれん草		
こんだて	26	27	28	29	30	
	こめこパン ミートボール くきわかめのサラダ クリームスープ	ごはん さばのみそに そくせきづけ けんちんじる	ちゃめし コーンシューマイ しゃきしゃきサラダ チンゲンサイのスープ	ちゅうかどん (むぎごはん) さつまいもとだいずのあげに	3年生なし ゆかりごはん チキンのカレーに ポテトサラダ はくさいのみそじる	
	kcal	720	609	552	679	631
	赤	鶏肉 いんげん豆 あさり 豚肉 チーズ 茎わかめ 牛乳	豆腐 さば みそ わかめ 牛乳	ほたて 豆腐 たら 牛乳	豚肉 いか 大豆 うずらの卵 牛乳	油揚げ 大豆 みそ 鶏肉 牛乳
	黄	米粉パン じゃがいも 油 ホワイトルウ パン粉 でんぷん 砂糖	米 里いも 油 砂糖	米 じゃがいも 砂糖 油 でんぷん パン粉 小麦粉	米 油 でんぷん さつまいも 砂糖	米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ
緑	人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく	大根 ねぎ 人参 小松菜 しょうが キャベツ きゅうり	チンゲン菜 人参 しめじ ねぎ きゅうり コーン 玉ねぎ	玉ねぎ たけのこ 人参 チンゲン菜 白菜 きくらげ	しそ えのき 白菜 小松菜 人参 きゅうり 玉ねぎ	

*食材等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。