

11がつのこんだて



日にち	こんだてめい	からだ (体をつくる食品)		からだちょうしともの (体の調子を整える食品)		エネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう あんかけハンバーグ ほうれんそうのごまずあえ あさりのすましじる	かつおぶし ちくわとうふ あさり ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	ごはん むぎ さとう かたくりこ	ごま
5日 (火)	セルフドッグパン ドッグパン スラッピージョー ぎゅうにゅう えびとブロッコリーのサラダ ポトフ	ぎゅうにく ぶたにく えび ウイナー ポトフ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー こまつな	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ はくさい	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら
6日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのごまあげ おひたし ぶたじる	さけ みそ たまご かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ みずな	キャベツ たまねぎ ごぼう	ごはん むぎ こむぎこ パンこ さつまいも	ごま あぶら
7日 (木)	ビーフカレー ぎゅうにゅう いりこ ごぼうサラダ ワインゼリー	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご ごぼう キャベツ	ごはん むぎ じゃがいも ワインゼリー	あぶら マヨネーズ
8日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ニギスマッチャフライ だいこんサラダ しろねぎのみそクリームシチュー	ニギス とりにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう まっチャ	だいこん キャベツ はくさい しろねぎ	ごはん むぎ さとう さつまいも こむぎこ パンこ	あぶら
12日 (火)	エッグトースト ぎゅうにゅう ぶたにくのガーリックいため いかだんごスープ	たまご ぶたにく いかだんご	ぎゅうにゅう	パセリ ピーマン にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ れんこん にんにく かぶ	パン かたくりこ さとう	マヨネーズ あぶら
13日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのこうみフライ こめこマカロニのサラダ あつあげとだいこんのみそしる	あじ ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	キャベツ しいたけ だいこん たまねぎ	ごはん むぎ こめこマカロニ こむぎこ パンこ さつまいも	あぶら マヨネーズ ごま
14日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ごまじゃこナッツ かぶのゆかりあえ すきやきふうに	ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん しゅんぎく ほうれんそう あかしそ	キャベツ はくさい ごぼう しらたき しろねぎ もやし かぶ	ごはん むぎ さとう	ごま アーモンド あぶら
15日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう どじょうのカレーあげ なっとうあえ みぞれじる ヨーグルト	どじょう なっとう みそ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう ねぎ	キャベツ うめぼし だいこん たまねぎ はくさい	ごはん むぎ こむぎこ かたくりこ	あぶら
18日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのごまみそやき じゃこあえ こんさいのキムチじる	やきとうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう だいこん はくさいキムチ	ごはん むぎ さとう さといも	ごま

日にち	こんだてめい	からだ (体をつくる食品)		からだちょうしともの (体の調子を整える食品)		エネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
19日 (火)	あげパン(きなこあじ) ぎゅうにゅう アーモンドいため はくさいのスープに	きなこ とりにく ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな みずな	キャベツ エリンギ れんこん はくさい たまねぎ	パン さとう	アーモンド あぶら
20日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのあまずあんかけ こんぶあえ ワンダンスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	ピーマン にんじん こまつな ねぎ	キャベツ かぶ たまねぎ もやし しいたけ	ごはん むぎ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら
21日 (木)	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう シューマイ バンサンスー にらとうふのスープ	やきぶた ハム えび とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ	たけのこ しいたけ もやし きゅうり たまねぎ	ごはん さとう もちごめ マロニー こむぎこ かたくりこ	あぶら
22日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱりに ごまあえ もずくのみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ しょうが	ごはん むぎ さとう	ごま
25日 (月)	チキンライス ぎゅうにゅう いかフライ ゆでブロッコリー コンソメスープ	とりにく いか ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	ごはん むぎ マカロニ じゃがいも パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら
26日 (火)	ごもくうどん ぎゅうにゅう スイートポテトカラメル かいそうサラダ	ぶたにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい だいこん キャベツ	うどん さつまいも さとう	あぶら アーモンド
27日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに いそあえ おつゆふのすましじる	さば みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ さとう ふ	
28日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ ロイヤルカツ こんにやくときのこのいために すいとん	とりにく ぶたにく ぎゅうにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ほうれんそう	こんにやく しめじ ごぼう しいたけ たまねぎ	ごはん むぎ すいとん さとう パンこ	あぶら
29日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき わふうサラダ さつまいものみそしる みかん	さわら ちくわ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ みかん	ごはん むぎ さつまいも	マヨネーズ

今月の比田の野菜等 : ほうれんそう こまつな みずな しゅんぎく ねぎ はくさい かぶ だいこん
キャベツ さつまいも じゃがいも さといも こんにやく しいたけ こめこマカロニ