



2020年11月分こんだて



ノーボーダース

| 日 | 曜 | メニュー | 材料名 | | | | エネルギー |
|----|---|--|---------------------------------------|---|--|---|-------|
| | | | 体をつくる | 体の調子を整える | 熱や力のもとになる | その他 | |
| 2 | 月 | ごはん コーンコロッケ▲ 鶏肉の味噌焼き▲ もやしソテー ひじき煮・さつま揚げ煮 フルーツ | 鶏肉 大豆粉 味噌 ひじき 油揚げ さつま揚げ | もやし 人参 ビーマン 人参 黄桃缶 | 米 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 塩 砂糖 片栗粉 | 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油 | 452 |
| 4 | 水 | ごはん 豚カツ▲ さつま芋レモン煮 キャベツソテー マカロニツナサラダ▲ フルーツ | 豚肉 大豆粉 シーチキン | レモン果汁 キャベツ 赤ビーマン 胡瓜 人参 みかん缶 | 米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 さつま芋 砂糖 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 | 塩 ソース 塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう | 466 |
| 5 | 木 | 廣ごはん(ゆかり) 豆腐ハンバーグ ポークピッツ 和風スラグティソテー▲ 肉じゃが フルーツ | 豆腐 鶏肉 豚肉 ポークピッツ 鶏肉 | 玉葱 ほうれん草 人参 玉葱 人参 インゲン ゆりご | 米 でん粉 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 砂糖 | ゆかり粉 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 | 435 |
| 6 | 金 | ごはん 豚肉南蛮炒め コーン焼売▲ 枝豆 もやしと竹輪の和え物▲ フルーツ | 豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉 枝豆 竹輪 苳布 | 玉葱 人参 生姜 玉葱 もやし 人参 白桃缶 | 米 油 砂糖 片栗粉 とうもろこし でん粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖 | 酢 醤油 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油 | 449 |
| 7 | 土 | ごはん 味噌カツ▲ 焼きそば▲ 金平蓮根 竹輪煮●・オムレツ●■▲ 漬物・フルーツ | 豚肉 大豆粉 味噌 花かつお 竹輪 卵 牛乳 | 玉葱 人参 生姜 玉葱 人参 ゆりご | 米 パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖 ゴマ 焼きそば種 油 油 ゴマ油 ゴマ 砂糖 砂糖 油 小麦粉 ゴマ | 塩 香辛料 ソース 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 | 816 |
| 9 | 月 | ごはん カレー春巻き▲ 肉団子ケチャップ煮 春雨炒め ツナ大豆煮 フルーツ | 豚肉 豚肉 大豆粉 シーチキン 大豆 | 玉葱 人参 生姜 玉葱 人参 生姜 人参 洋梨缶 | 米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 でん粉 油 春雨 油 砂糖 砂糖 | 塩 香辛料 カレー粉 醤油 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 中華味 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 | 460 |
| 10 | 火 | おにぎり ハンバーグ▲ ポテトフライ スラグティソテー▲ ほうれん草サラダ フルーツ | のり 鶏肉 牛肉 鶏肉 | 玉葱 玉葱 人参 ほうれん草 人参 ぶどう缶 | 米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 スパゲティ 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ | 塩 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう | 441 |
| 11 | 水 | 炊込みごはん 一口白身魚フライ▲ ウィンナー フロッキーソテー ポテトサラダ フルーツ | 昆布 青のり ウィンナー 枝豆 | 玉葱 人参 ほうれん草 人参 ゆりご | 米 油 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 油 とうもろこし 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 | 醤油 和風だし 塩 酢 塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう | 472 |
| 12 | 木 | ごはん 照焼きチキン▲ イカドーナツフライ▲ 焼うどん▲ 金平ごぼう フルーツ | 鶏肉 大豆粉 イカ 大豆粉 | キャベツ 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 ごぼう 人参 黄桃缶 | 米 砂糖 片栗粉 でん粉 パン粉 小麦粉 油 うどん 油 砂糖 砂糖 油 | 醤油 塩 ソース 和風だし 醤油 和風だし 醤油 | 468 |
| 13 | 金 | 廣ごはん(菜飯) 八幡巻き▲ おさかなナゲット▲ 青菜コーンと和え 大根鶏肉おかか煮 フルーツ | 鶏肉 花かつお | 玉葱 人参 インゲン ごぼう 生姜 玉葱 生姜 ほうれん草 人参 大根 鶏肉 みかん缶 | 米 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 みりん でん粉 砂糖 小麦粉 油 とうもろこし 砂糖 砂糖 | 菜飯の素 醤油 塩 香辛料 塩 ワイン 和風だし 醤油 和風だし 醤油 | 452 |
| 14 | 土 | ごはん チキンカツ▲・焼売●▲ ポロリタンスラグティ▲ 根菜炒め・里芋煮 茶碗蒸し●▲ 漬物・フルーツ | 鶏肉 豚肉 大豆粉 マクロ 味噌 卵 枝豆 | 玉葱 生姜 グリーンピース 蓮根 人参 牛蒡 椎茸 漬物 黄桃缶 | 米 でん粉 パン粉 小麦粉 油 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 油 砂糖 ゴマ ゴマ油 里芋 油 砂糖 ゴマ | 塩 香辛料 醤油 和風だし ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 醤油 和風だし | 793 |
| 16 | 月 | おにぎり ホイコーロー ロールキャベツ▲ コーンボール じゃが芋ミンチカレー炒め フルーツ | のり 豚肉 味噌 鶏肉 大豆粉 コーンボール 鶏肉 | キャベツ 生姜 玉葱 人参 玉葱 人参 インゲン 白桃缶 | 米 油 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ とうもろこし でん粉 油 砂糖 じゃが芋 油 | 塩 中華味 醤油 塩 こしょう 塩 酒 チキンブイヨン 塩 カレー粉 中華味 塩 こしょう | 478 |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|---|---|---|--|---|-----|
| 17 | 火 | コーンごはん 餅▲ さくら焼売▲ 枝豆 フロッキーサラダ フルーツ | 鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 枝豆 ハム | 生姜 にんにく 玉葱 人参 ビーマン 玉葱 生姜 フロッキー 人参 ゆりご | 米 とうもろこし 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 | 塩 酢 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 醤油 白醤油 和風だし 塩 塩 こしょう | 484 | |
| 18 | 水 | 廣ごはん(ゆかり) サバの照焼き 蒸しさつま芋 蓮根金平 春雨の酢の物 フルーツ | サバ 鶏肉 | 蓮根 人参 鶏肉 胡瓜 人参 みかん缶 | 米 さつま芋 砂糖 油 春雨 砂糖 | ゆかり粉 醤油 塩 和風だし 醤油 塩 酢 | 456 | |
| 19 | 木 | ごはん エビカツ○ ハムステーキ じゃが芋ソテー ミートパンネ煮▲ フルーツ | エビ イカ ハム | 玉葱 人参 インゲン 玉葱 玉葱 人参 にんにく 洋梨缶 | 米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 塩 じゃが芋 油 パンネ 砂糖 | 塩 醤油 ソース 中華味 塩 こしょう ケチャップ 塩 こしょう | 439 | |
| 20 | 金 | ごはん 焼き豚▲ 星コロッケ▲ 塩焼きそば▲ 南瓜ソテー フルーツ | 焼き豚 鶏肉 豚肉 豚肉 | 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 南瓜 フロッキー ゆりご | 米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 焼きそば種 油 油 | 塩 醤油ラーメンスープ 中華味 塩 こしょう | 432 | |
| 21 | 土 | ごはん コロッケ■▲・ウィンナー 塩焼きそば▲ 若竹煮・昆布巻き とうろパック 漬物・フルーツ | 牛肉 大豆粉 ウィンナー 苳布 油揚げ 昆布 ニシン | 玉葱 にんにく 生姜 人参 かんぴょう | 米 コロッケ■▲・ウィンナー 塩焼きそば▲ 若竹煮・昆布巻き とうろパック 漬物・フルーツ | 玉葱 にんにく 生姜 人参 かんぴょう 漬物 バイン缶 | 醤油 塩 こしょう 一味唐辛子 白濁スープ 塩 こしょう 和風だし 醤油 唐辛子 白醤油 塩 | 747 |
| 24 | 火 | ごはん 鶏つくね▲ ひとくちイカフライ▲ もやしと和え物 糸鶏の炒め煮 フルーツ | 鶏肉 粉末大豆 イカ 若布 油揚げ | 玉葱 人参 蓮根 葱 もやし 胡瓜 糸鶏 人参 黄桃缶 | 米 鶏つくね▲ ひとくちイカフライ▲ もやしと和え物 糸鶏の炒め煮 フルーツ | 玉葱 人参 蓮根 葱 もやし 胡瓜 糸鶏 人参 黄桃缶 | 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 | 430 |
| 25 | 水 | 炊込みごはん 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 揚げ餃子▲ さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ | 昆布 豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 大豆 | 玉葱 人参 蓮根 椎茸 鶏肉 玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 ぶどう缶 | 米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 醤油 和風だし 塩 酢 酢 醤油 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 香辛料 醤油 酢 醤油 | 醤油 和風だし 塩 酢 酢 醤油 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 香辛料 醤油 酢 醤油 | 458 | |
| 26 | 木 | 炊込みごはん 一口白身魚フライ▲ ウィンナー フロッキーソテー ポテトサラダ フルーツ | のり 鶏肉 豚肉 鶏肉 卵から 油揚げ 高野豆腐煮 フルーツ | 玉葱 ビーマン 人参 玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 | 米 でん粉 チキンオイル 油 じゃが芋 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 砂糖 砂糖 砂糖 | 塩 塩 香辛料 ケチャップ 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 | 447 | |
| 27 | 金 | ごはん 照焼きチキン▲ イカドーナツフライ▲ 焼うどん▲ 金平ごぼう フルーツ | 鶏肉 大豆粉 イカ 大豆粉 | キャベツ 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 ごぼう 人参 黄桃缶 | 米 砂糖 片栗粉 でん粉 パン粉 小麦粉 油 うどん 油 砂糖 砂糖 油 | 醤油 塩 ソース 和風だし 醤油 和風だし 醤油 | 452 | |
| 28 | 土 | 廣ごはん(菜飯) 八幡巻き▲ おさかなナゲット▲ 青菜コーンと和え 大根鶏肉おかか煮 フルーツ | 鶏肉 花かつお | 玉葱 人参 インゲン ごぼう 生姜 玉葱 生姜 ほうれん草 人参 大根 鶏肉 みかん缶 | 米 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 みりん でん粉 砂糖 小麦粉 油 とうもろこし 砂糖 砂糖 | 菜飯の素 醤油 塩 香辛料 塩 ワイン 和風だし 醤油 和風だし 醤油 | 452 | |
| 30 | 月 | 廣ごはん(菜飯) ハンバーグ野菜ソース▲ ミニアメリカンドッグ▲ マカロニソテー▲ 胡瓜の酢の物 フルーツ | 鶏肉 牛肉 魚肉すり身 竹輪 苳布 | 玉葱 人参 南瓜 玉葱 人参 胡瓜 みかん缶 | 米 ハンパン でん粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 マカロニ 油 砂糖 砂糖 | 菜飯の素 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 醤油 和風だし ケチャップ 塩 こしょう 酢 塩 | 445 | |

☆アレルギー物質(特定原材料7品目)を含む献立は右の印にて表示しています。卵…● 乳…■ 小麦…▲ そば…▽ 落花生…◎ えび…○ かに…□
☆食材仕入れの都合により多少変更することがございます。