



# 2022年11月分こんだて

## ノーボーダース

日	曜	材料名					エネルギー
		メニュー	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	
1	火	ごはん コーンポロック▲ 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	米 とうもろこし ジャガイモ パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 醤油 片栗粉 砂糖 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	米 小麦粉 油 砂糖	塩 こしょう 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	442
2	水	ごはん 鮭の塩焼き れんこん天ぷら▲ キャベツ昆布和え マカロニツツオサラダ▲ フルーツ	鮭 青のり 昆布 シーチキン	米 小麦粉 油 砂糖 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	米 小麦粉 油 砂糖	塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう	432
4	金	茶ごはん(砂かり) 鶏のから揚げ▲ ホークピッツ 和風バスタ▲ 肉じゃが フルーツ	鶏肉 大豆粉 ホークピッツ	米 小麦粉 油 砂糖	米 小麦粉 油 砂糖	塩 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	418
5	土	ごはん ハムカツ■▲ 焼売■▲ 焼きそば▲・巾着煮 白菜和え・半平煮●▲ 漬物・フルーツ	ハム 豚肉 豚肉 鶏肉 大豆粉 マグロ 味噌 花かつお 油揚げ 昆布 魚肉 枝豆 大豆粉	米 パン粉 でん粉 油 パン粉 砂糖 香辛料 小麦粉 焼きそば種 でん粉 ショートニング 砂糖 里芋 砂糖 でん粉 油 ゴマ	米 パン粉 でん粉 油 パン粉 砂糖 香辛料 小麦粉 焼きそば種 でん粉 ショートニング 砂糖 里芋 砂糖 でん粉 油 ゴマ	塩 香辛料 醤油 塩 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩	772
7	月	ごはん カレー香巻▲ 肉団子ケチャップ煮 春雨炒め 豆腐チャップル フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 豆腐 鶏肉	米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 でん粉 油 春雨 油 砂糖 砂糖 油	塩 香辛料 カレール 醤油 群 醤油 香辛料 ケチャップ 群 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	442	
8	火	おにぎり ハンバーグ▲ ポテトフライ スパゲティソテー▲ ほうれん草チキンサラダ フルーツ	のり 鶏肉 牛肉 鶏肉	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 油 スパゲティ 油 砂糖 とうもろこし 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 中華味 ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう	400	
9	水	炊き込みごはん 一口白身魚フライ▲ ウインナー ブロッコリーソテー ポテトサラダ フルーツ	昆布 ホキ 青のり ウインナー シーチキン	米 油 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 油	米 油 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 油	445	
10	木	豚こぼし(なめし) 鶏肉と大豆のケチャップ炒め 粉ふき芋 コーンポール 金平ごぼう フルーツ	鶏肉 大豆 いとより	米 油 砂糖 じゃが芋 とうもろこし でん粉 油 砂糖 砂糖 油	茶碗の素 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油	545	
11	金	ごはん 八幡巻▲ チキンナゲット▲ 青菜コーン和え 大根こんにゃくおかつ煮 フルーツ	鶏肉 鶏肉 花かつお	米 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 かりん粉 でん粉 砂糖 とうもろこし粉 小麦粉 もち米粉 油 とうもろこし 砂糖	醤油 塩 香辛料 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油	430	
12	土	ごはん おろしハンバーグ●■▲ 焼きそば▲ 金平蓮根・真丈煮●▲ がんと煮 漬物・フルーツ	鶏肉 豚肉 牛肉 卵 大豆粉 花かつお 卵 鶏肉 豆腐 豆腐 枝豆 枝豆 枝豆 枝豆	米 パン粉 砂糖 油 焼きそば種 でん粉 ショートニング 砂糖 砂糖 コマ 油 コマ油 砂糖 ゴマ	米 パン粉 砂糖 油 焼きそば種 でん粉 ショートニング 砂糖 砂糖 コマ 油 コマ油 砂糖 ゴマ	醤油 塩 果実油 香辛料 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	721
14	月	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め キャベツポール▲ 竹筒煮▲ じゃが芋ミンチカレー炒め フルーツ	厚揚げ 豚肉 味噌 鶏肉 大豆粉 竹筒 鶏肉	米 油 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ 砂糖 じゃが芋 砂糖 油	中華味 醤油 塩 こしょう 塩 酒 チキンブイヨン 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう カレール	420	
15	火	茶ごはん(砂かり) 煎餅▲ さくら焼売▲ 枝豆 ブロッコリーサラダ フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 枝豆 シーチキン	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 塩 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 塩 塩 こしょう	砂かり粉 群 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	471

16	水	ごはん サバの照焼き さつま芋甘煮 れんこん金平 春雨の酢の物 フルーツ	サバ 枝豆 油揚げ	米 れんこん 人参 胡瓜 人参 洋梨缶	米 砂糖 さつま芋 砂糖 砂糖 油 春雨 砂糖	醤油 和風だし 醤油 塩 酢	414
17	木	おにぎり エビカツ○ ハムステーキ じゃが芋ソテー ペンネミートソース煮▲ フルーツ	のり エビ イカ ハム 鶏肉	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 じゃが芋 とうもろこし 油 砂糖 玉葱 人参 ブロッコリー パイン缶	塩 醤油 ソース 人参 ビーマン 玉葱 人参 ブロッコリー パイン缶	塩 塩 醤油 ソース 中華味 塩 こしょう ケチャップ 中華味 塩 こしょう	384
18	金	ごはん 鶏コロッケ▲ 鶏つくね▲ 塩焼きそば▲ 南瓜ソテー フルーツ	鶏肉 豚肉 鶏肉 粉末大豆 豚肉	米 小麦粉 油 砂糖	米 小麦粉 油 砂糖	塩 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	429
19	土	ごはん 味噌豚カツ▲ 焼きそば▲ ひじき煮 とろろ・なめ茸パック▲ 漬物・フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 花かつお ひじき 油揚げ とろろ・なめ茸パック▲ 漬物	米 パン粉 小麦粉 油 パン粉 砂糖 香辛料 小麦粉 焼きそば種 でん粉 ショートニング 砂糖 里芋 砂糖 でん粉 油 ゴマ	米 パン粉 小麦粉 油 パン粉 砂糖 香辛料 小麦粉 焼きそば種 でん粉 ショートニング 砂糖 砂糖 長手 砂糖 ゴマ	塩 香辛料 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 醤油 塩	782
21	月	ごはん 照焼きチキン▲ イカフライ▲ もやし和え 糸こんにゃく切揚げ炒め煮 フルーツ	鶏肉 粉末大豆 イカ 若布 切揚げ	米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 でん粉 油 春雨 油 砂糖 砂糖 油	米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 でん粉 油 春雨 油 砂糖 砂糖 油	塩 香辛料 カレール 醤油 群 醤油 香辛料 ケチャップ 群 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	442
22	火	おにぎり 豚しゃぶ キャベツ胡瓜和え 揚げ餃子▲ さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	のり 豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 大豆	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 油 スパゲティ 油 砂糖 とうもろこし 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 中華味 ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう	400	
24	木	豚こぼし(なめし) 肉団子トマト煮 チキンフライ▲ 切干大根煮 高野豆腐煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉 油揚げ 高野豆腐	米 油 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 油	米 油 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 油	445	
25	金	豚こぼし(なめし) 鶏肉と大豆のケチャップ炒め 粉ふき芋 コーンポール 金平ごぼう フルーツ	鶏肉 大豆 いとより	米 油 砂糖 じゃが芋 とうもろこし でん粉 油 砂糖 砂糖 油	茶碗の素 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油	545	
26	土	ごはん 八幡巻▲ チキンナゲット▲ 青菜コーン和え 大根こんにゃくおかつ煮 フルーツ	鶏肉 鶏肉 花かつお	米 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 かりん粉 でん粉 砂糖 とうもろこし粉 小麦粉 もち米粉 油 とうもろこし 砂糖	醤油 塩 香辛料 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油	430	
28	月	ごはん おろしハンバーグ●■▲ 焼きそば▲ 金平蓮根・真丈煮●▲ がんと煮 漬物・フルーツ	鶏肉 豚肉 牛肉 卵 大豆粉 花かつお 卵 鶏肉 豆腐 豆腐 枝豆 枝豆 枝豆 枝豆	米 パン粉 砂糖 油 焼きそば種 でん粉 ショートニング 砂糖 砂糖 コマ 油 コマ油 砂糖 ゴマ	米 パン粉 砂糖 油 焼きそば種 でん粉 ショートニング 砂糖 砂糖 コマ 油 コマ油 砂糖 ゴマ	醤油 塩 果実油 香辛料 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	721
29	火	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め キャベツポール▲ 竹筒煮▲ じゃが芋ミンチカレー炒め フルーツ	厚揚げ 豚肉 味噌 鶏肉 大豆粉 竹筒 鶏肉	米 油 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ 砂糖 じゃが芋 砂糖 油	中華味 醤油 塩 こしょう 塩 酒 チキンブイヨン 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう カレール	420	
30	水	茶ごはん(砂かり) 煎餅▲ さくら焼売▲ 枝豆 ブロッコリーサラダ フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 枝豆 シーチキン	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 塩 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 塩 塩 こしょう	砂かり粉 群 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	471

※食材入れの都合により多少変更することがございます。  
 ※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・□