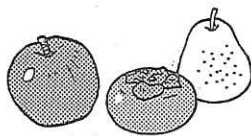


# 11月の献立表



建国幼・小・中・高等学校

日付	献立	主な材料名
1日(木)	豚肉のオイスターソース炒め 春雨サラダ さつま芋のレモン煮 味噌汁 キムチ	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 水煮筍 ピーマン オイスターソース 春雨 胡瓜 人参 刻みハム さつま芋 レモン 太もやし わかめ(国) キムチ
2日(金)	十六穀米 鶏肉のからあげ 豆腐とじゃこのサラダ いんげんのおかか和え 味噌汁 キムチ	十六穀米 鶏もも肉 にんにく 土生姜 卵 キャベツ 豆腐 胡瓜 わかめ(国) ちりめん (冷)いんげん 花かつお 白菜 青ねぎ キムチ
5日(月)	マーボー野菜 高野豆腐の卵とじ キャベツの甘酢 味噌汁	豚ミンチ じゃが芋 玉ねぎ 茄子 人参 青ねぎ 八丁味噌 豆板醤 高野豆腐 (冷)グリーンピース 人参 卵 キャベツ 色板 素麺 うす揚げ
6日(火)	白身魚の野菜あんかけ 和風スパゲティー 太根のポン酢和え 味噌汁 キムチ	骨なしホキ 片栗粉 玉ねぎ 人参 ピーマン 中華スープ 片栗粉 スパゲティー しめじ ベーコン 刻みのり 大根 胡瓜 花かつお おつゆ麩 青ねぎ キムチ
7日(水)	鶏と根菜のさっぱり煮 もやしサラダ こんにやくの炒め物 味噌汁 キムチ	鶏もも肉 片栗粉 卵 じゃがいも (冷)れんこん (冷)いんげん にんにく 生姜 太もやし 胡瓜 人参 刻みハム つきこん(国) 赤パプリカ 白ごま 豆腐 青ねぎ キムチ
8日(木)	甘酢肉団子 大学芋 白菜のサラダ 味噌汁	豚ミンチ 玉ねぎ 卵 パン粉 玉ねぎ 人参 ピーマン 水煮筍 干しいたけ にんにく さつま芋 はちみつ 黒ごま 白菜 (冷)コーン わかめ うす揚げ
9日(金)	ひじき入りコロケ マカロニサラダ いんげんの胡麻和え 味噌汁 キムチ	じゃが芋 玉ねぎ (冷)コーン 合ミンチ ひじき 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ マカロニ 胡瓜 人参 刻みハム (冷)いんげん 白ごま 花麩 青ねぎ キムチ
10日(土)	木の葉丼 豚汁 漬物	玉ねぎ 色板 うす揚げ 卵 青ねぎ 豚肉 大根 人参 ごぼう さつま芋 つきこん(国) 青ねぎ 黄沢庵
12日(月)	ビビンバ ちくわのカレー天 わかめスープ キムチ	牛ミンチ ぜんまい ほうれん草 人参 大根 胡瓜 豆もやし コチュジャン 卵 ちくわ 小麦粉 卵 カレー粉 わかめ(国) 白ごま 出し昆布 キムチ
13日(火)	キムチチゲ れんこんはさみ揚げ 韓国のみ	豚肉 白菜 玉ねぎ 大根 えのき茸 豆腐 白菜キムチ 鶏ガラスープ 金平れんこん 鶏ももミンチ 玉ねぎ 生姜 卵 小麦粉 卵 パン粉 白ごま 韓国のみ
14日(水)	鶏肉の照焼き パンプキンサラダ ほうれん草のナムル 味噌汁	鶏もも肉 土生姜 キャベツ 南瓜 胡瓜 人参 刻みハム ほうれん草 白ごま 大根 うす揚げ
15日(木)	すき焼き煮 ねぎ玉 もやしのナムル 味噌汁 キムチ	牛肉 白菜 玉ねぎ 白ねぎ 糸こんにやく 焼豆腐 すき焼き麩 青ねぎ カットきくらげ 人参 卵 太もやし 人参 白ごま 素麺 うす揚げ キムチ
16日(金)	カレーライス イタリアンサラダ 牛乳	牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 パーモントカレールウ ジャワカレールウ インドカレールウ キャベツ 胡瓜 ブロッコリー 赤パプリカ サラダチーズ(角切) 牛乳
19日(月)	白身魚の南蛮漬け ひじきの炒り煮 大根のナムル 味噌汁 キムチ	骨なしホキ 小麦粉 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ ひじき 人参 うす揚げ 水煮大豆 大根 白ごま 豆腐 青ねぎ キムチ
20日(火)	十六穀米 豚じゃが 野菜かき揚げ ほうれん草のお浸し 味噌汁 キムチ	十六穀米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 (冷)いんげん 糸こんにやく ごぼう 玉ねぎ 人参 (冷)むき枝豆 小麦粉 卵 ほうれん草 花かつお おつゆ麩 わかめ(国) キムチ
21日(水)	キムチロールカツ スパゲティサラダ 小松菜ナムル 味噌汁	豚ロース薄切り キムチ 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ スパゲティ 刻みハム 胡瓜 人参 小松菜 白ごま 南瓜 青ねぎ
22日(木)	鮭のムニエルタルタル添え ポテトチーズ焼き 干切り大根の炒り煮 味噌汁	骨無し鮭 バター 太もやし 卵 パセリ(乾) じゃが芋 ミックスチーズ 人参 玉ねぎ 干切り大根 人参 うす揚げ えのき 青ねぎ
26日(月)	ヤンニョンチキン 含め煮 ごぼうサラダ 味噌汁	鶏もも肉 土生姜 にんにく 白ごま コチュジャン 太もやし 南瓜 高野豆腐 (冷)いんげん ごぼう 人参 えのき 青ねぎ
27日(火)	白身魚の竜田揚げ チャプチェ 小松菜のさつと煮 味噌汁 キムチ	骨無しホキ にんにく 土生姜 片栗粉 キャベツ 韓国春雨 牛肉 玉ねぎ 干し椎茸 人参 ピーマン 小松菜 (冷)竹輪 白菜 うす揚げ キムチ
28日(水)	カレーピラフ エビフライ 野菜スープ	鶏ミンチ 玉ねぎ しめじ 人参 (冷)グリーンピース カレー粉 コンソメ バター えび (冷)れんこん 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ 南瓜 玉ねぎ 人参 コンソメ パセリ(乾)
29日(木)	二色鶏天 厚揚げ煮 青梗菜のごま和え 味噌汁 キムチ	鶏もも肉 青のり粉 小麦粉 卵 キャベツ 厚揚げ 人参 板こんにやく(国) 青梗菜 白ごま おつゆ麩 青ねぎ キムチ
30日(金)	醤油ラーメン キムチチャーハン	中華そば 焼豚 太もやし (冷)コーン 青ねぎ 醤油ラーメンスープ 豚ミンチ 白菜キムチ 玉ねぎ 人参 卵 干し椎茸 青ねぎ

都合により、献立が変更になる場合がございます。