

令和3年 11月献立

日 曜	献立名	材 料 名			日 曜	献立名	材 料 名		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 / / 月	ごはん ★肉団子の甘辛煮(3ヶ) 白菜のくずとじ煮 コンソメスープ	(乳) 肉団子の甘辛煮 ⇒ アレルギー用ミートボール			17 / / 水	ごはん チキンの唐揚げ(2ヶ) 冬瓜ソブシー ★根菜と豆サラダ 小松菜のみそ汁	(卵) 根菜と豆サラダ ⇒ごまドレッシングなし		
2 / / 火	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーソテー ★フルーツ杏仁 具だくさんのみそ汁	(乳) フルーツ杏仁 ⇒ 杏仁豆腐抜き			18 / / 木	11月生まれ お誕生日会・お弁当会			
3 / / 水	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="font-size: 2em; margin-right: 10px;">文化の日</div> </div>				19 / / 金	わかめごはん 魚の南蛮漬け ★フーチャンプルー 白菜のみそ汁	(卵) フーチャンプルー ⇒卵抜き		
4 / / 木	麦ごはん サバのみそ煮 ひじきの炒め煮 大根の梅肉和え ★春雨と卵の中華スープ	(卵) 春雨と卵の中華スープ ⇒卵抜き			20 / / 土	★スタミナ丼 のり塩ナムル 椎茸と油揚げのすまし汁	(卵) スタミナ丼 ⇒錦糸卵抜き		
5 / / 金	ごはん トンカツ パパイライリチー 豆腐とホウレン草のみそ汁				22 / / 月	麦ごはん ★魚のマヨソースからめ チキナーイリチー みかん缶 大根のみそ汁	(卵) 魚のマヨソースからめ ⇒卵不使用マヨネーズ		
6 / / 土	★もずく丼 胡瓜のツナサラダ 冬瓜のすまし汁	(卵) もずく丼 ⇒錦糸卵抜き			23 / / 火				
8 / / 月	ごはん ★八宝菜 ミニ春巻き 菜の花の和え物 キャベツの中華スープ	(卵) 八宝菜 ⇒うずら卵抜き			24 / / 水	ごはん 魚の西京焼き 大根のくず煮 ゼリー えきのすまし汁			
9 / / 火	★沖縄そば ★胡瓜のカニカマサラダ ちんすこう	(卵) 沖縄そば ⇒竹小町 (卵・乳) 胡瓜のカニカマサラダ ⇒かにかま抜き、ツナ追加			25 / / 木	ごはん チンジャオロース ★春雨のごま酢和え ホウレン草の中華スープ	(卵・乳) 春雨のごま酢和え ⇒かにかま抜き、ツナ追加		
10 / / 水	あわごはん ★ホキの天ぷら クーブイリチー かぼちゃの煮物 小松菜のすまし汁	(卵) ホキの天ぷら ⇒卵抜き			26 / / 金	なめしごはん チキンの照り焼き ★人参シリシリー もずくの酢の物 小松菜のすまし汁	(卵) 人参シリシリー ⇒卵抜き		
11 / / 木	ごはん ★牛肉コロッケ ★ゴーヤーチャンプルー パン缶 ホウレン草のみそ汁	(乳) 牛肉コロッケ ⇒ポテトコロッケ (卵・乳) ゴーヤーチャンプルー ⇒ウィンナー・卵抜き、ツナ追加			27 / / 土	ミートスパゲッティ ★ブロッコリーサラダ コンソメスープ	(卵) ブロッコリーサラダ ⇒卵不使用マヨネーズ		
12 / / 金	ごはん 豚肉のカレー風炒め 大学芋 大根のすまし汁				29 / / 月	ごはん 白身魚の竜田揚げ 肉じゃが そうめん汁			
13 / / 土	タコライス ★スパゲッティサラダ ごぼうのみそ汁	(卵・乳) スパゲッティサラダ ⇒白ハム・卵抜き、卵不使用マヨネーズ			30 / / 火	マーボー丼 ★竹輪の磯辺揚げ 菜の花の和え物 ホウレン草の中華スープ	(卵) 竹輪の磯辺揚げ ⇒卵抜き		
15 / / 月	ごはん 鶏肉のトマトソース煮 切り干し大根煮 フルーツカクテル キャベツのみそ汁				※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります。 ★アレルギー食品(卵・乳製品使用)				
16 / / 火	食パン ★クリームシチュー ーロササミフライ ★コールスローサラダ	(乳) クリームシチュー ⇒乳不使用シチュー (卵・乳) コールスローサラダ ⇒白ハム抜き、卵不使用マヨネーズ			<div style="float: right; text-align: right;"> (株)沖縄総合給食 (TEL 856-7690) (FAX 856-5987) </div>				