

平成30年

# 11月のこんだて

※仕入れ材料の都合による献立の変更はご了承下さい。



(株)中央のHPで当月のメニューがご覧頂けます。

<http://www.kk-chuoh.co.jp>

作成： 栄養士 大屋敷



## ★今月の地産地消

11月のメニューのお米、キャベツ、さつまいも、えのきたけ、大根は香川県産を使用しています。

### 5 (月)

- なめしごはん
- キャベツのソテー
- ぶたにくのしょうがやき
- かぼちゃのにも
- もやしとうめあえ
- パインかん

### 6 (火)

- しろごはん
- こふきいも
- にこみハンバーグ
- きりぼしだいこんに
- こまつなごまドレサラダ
- キウイ

### 7 (水)

- にんじんごはん
- やきビーフン
- はるまき
- マーボー豆腐
- ひじきときゅうりのちゅうかあえ
- キウイ

### 1 (木)

- むぎごはん
- スパソテー
- サーモンフライ
- ひじきとごぼうのいりに
- ほうれんそうとたくあんのあえもの
- みかんかん

### 2 (金)

- しろごはん
- ミートボール
- とりやさいきのこたまごやき
- だいずのトマトに
- ブロッコリーとかにかまのサラダ
- りんご

### 12 (月)

- しろごはん
- こふきいも
- さんまのごましょうゆやき
- きりぼしだいこんのナポリタンふう
- れんこんとおおなのうめおかか
- みかんかん

### 13 (火)

- コーンごはん
- れんこんとちくわのあおのりいため
- しろみざかなフライタルタルソース
- いんげんとソーセージのソテー
- こまつなのおひたし

### 14 (水)

- しろごはん
- キャベツとツナのいためもの
- ミックスオムレツ
- こうやに
- さつまいものごまマヨあえ
- ももかん

### 15 (木)

- ひじきごはん
- スパソテー
- ぶたにくのケチャップいため
- だいこんとあつあげのにも
- もやしとわかめのあまざるあえ
- りんご

### 16 (金)

- しろごはん
- とりのからあげ&コーンしゅうまい
- ぶたにくとチンゲンサイのいためもの
- きゅうりのおかかあえ
- フルーツかん

### 19 (月)

- なめしごはん
- ゆでブロッコリー
- にくだんごのすぶたふう
- かぶとベーコンのコンソメに
- ひじきサラダ
- ちゅうかポテト

### 20 (火)

- しろごはん
- スマイルポテト
- チーズインハンバーグ
- きんぴられんこん
- はるさめのすのもの

### 21 (水)

- ゆかりごはん
- スパゲティケチャップ
- エビカツ
- いり豆腐
- むしどりのみそマヨあえ

### 22 (木)

- しろごはん
- くろごまハンバーグ
- だしまきたまご
- ポークビーンズ
- カリフラワーのあまざるあえ
- キウイ

### 23 (金)

**勤労感謝の日**

### 26 (月)

- しろごはん
- もやしのいためもの
- ゆでブロッコリー
- しろみざかなのおろしあんかけ
- さつまいものそぼろに
- きりぼしだいこんのゆかりあえ

### 27 (火)

- むぎごはん
- ソースやきそば
- ポークしゅうまい
- チンゲンサイとはるさめのいためもの
- ごぼうサラダ
- ももかん

### 28 (水)

- しろごはん
- いんげんとベーコンのソテー
- やさいクロック
- ミートボールのケチャップに
- りっちゃんのげんきサラダ

### 29 (木)

- えだまめごはん
- ほうれんそうときのこのソテー
- あかうおのゆうあんやき
- ジャーマンポテト
- マカロニサラダ
- りんご

### 30 (金)

- しろごはん
- スマイルポテト
- オムレツのトマトソースかけ
- ぶたにくとあつあげのいりに
- インゲンのごまあえ