

11月こんだてひょう

R 8. 11月

↑
す
が
た
を
か
え
る
大
豆
ウ
ィ
ク
↓

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい食品
2	月			かつおメンチカツ 鶏肉と昆布の炒め物 みそかきたま汁	国産かつおカツ 油 鶏肉 昆布 人参 ヤーコン ねぎ しょうが 糸こんにやく しょうゆ 酒 ごま油 卵 豆腐 人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ みそ かつお節	種実類 小魚 乳製品 果物 きのこと 豆類
4	水			タンダーリーチキン 野菜ソテー ラビオリスープ イチゴ&マーガリン	鶏肉 酒 塩 こしょう にんにく 玉ねぎ カレー粉 ヨーグルト ケチャップ キャベツ 人参 玉ねぎ さやいんげん ベーコン 油 塩 こしょう ラビオリ 白菜 玉ねぎ 人参 パセリ マッシュルーム ガラスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	いも類 豆・豆製品 種実類 魚介類 小魚 卵 果物 海そう きのこと
5	木			米粉麺のツナびたし 庄内いも煮 ふりかけ 果物(梨)	米粉麺 キャベツ ツナ きゅうり 人参 しょうゆ 酢 ごま油 豚肉 りいも こんにやく 生揚げ 人参 大根 しめじ ごぼう ねぎ みそ 酒 すこやかふりかけ(わかめ) / 梨	種実類 小魚 卵 乳製品 海そう きのこと 豆類
6	金			豚丼 すまし汁 ヨーグルト	豚肉 玉ねぎ 人参 絹さや 糸こんにやく しょうが みりん 油 酒 しょうゆ 豆腐 乾わかめ 人参 ねぎ えのき 麩 しょうゆ 塩 かつお節 カップdeヤクルト	種実類 魚介類 小魚 卵 果物 海そう 豆類
9	月			高野豆腐と鶏肉の甘辛煮 磯辺和え 白菜のみそ汁	鶏肉 しょうが しょうゆ 酒 高野豆腐 さつまいも でん粉 油 酒 砂糖 みりん しょうゆ キャベツ 人参 小松菜 もやし しょうゆ 素干しのり 白菜 油揚げ うち豆 人参 みそ 煮干し	いも類 種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 きのこと
10	火			秘伝豆入り厚焼き玉子 五色納豆 いわしのつみれ汁	鶏そぼろと大豆の玉子焼き 納豆 ほうれん草 ダイスターズ ロースハム のり かつお節 しょうゆ いわしつみれ 白身魚のつみれ 人参 ごぼう 大根 ヤーコン ねぎ 油揚げ みそ かつお節	いも類 種実類 小魚 果物 海そう きのこと 豆類
11	水			生揚げと大根のピリ辛煮 菊入りおひたし 手作り鮭ふりかけ	大根 ヤーコン 生揚げ 人参 こんにやく 絹さや 鶏肉 干し椎茸 しょうが 豆板醤 酒 / ほうれん草 キャベツ 菊 もやし しょうゆ /みりん しょうゆ みそ でん粉 大根葉 鮭フレーク 白いりごま ごま油	魚介類 小魚 卵 乳製品 海そう 果物 きのこと 豆類
12	木			太刀魚フライ 大豆の五目鉄火炒め じゃがいものみそ汁	太刀魚フライ 油 中濃ソース 秘伝大豆 豚肉 人参 ごぼう こんにやく 干し椎茸 みそ しょうゆ 酒 みりん ごま油 一味唐辛子 じゃがいも 玉ねぎ 豆腐 人参 ねぎ 栄養だし みそ かつお節	種実類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこと
13	金			大豆ミート入り肉そぼろ丼 ワンタンスープ 果物(庄内柿)	大豆ミート 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 グリンピース しょうが しょうゆ 酒 みりん 炒り卵 肉入りワンタン もやし 人参 ねぎ えのき たけのこ しょうゆ 塩 酒 こしょう ごま油 庄内柿	いも類 種実類 小魚 豆・豆製品 魚介類 乳製品 海そう
16	月			酢豚 ユイミータン	豚肉 しょうが 酒 しょうゆ 豚レバー竜田 でん粉 じゃがいも 油 人参 玉ねぎ / 卵 人参 鶏ひき肉 玉ねぎ コーン クリームコーン しょうが 酒 ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう でん粉 /たけのこ 干し椎茸 ピーマン 油 砂糖 ケチャップ しょうゆ 酢 ごま油	種実類 豆・豆製品 魚介類 小魚 乳製品 果物 海そう きのこと
17	火			吹き寄せごはん おかか和え 減塩豚汁	えび しめじ 人参 鶏肉 酒 塩 しょうゆ みりん さつまいも むき豆 小松菜 白菜 キャベツ かつお節 しょうゆ 豚肉 ねぎ こんにやく 生揚げ 人参 ごぼう にんにく しょうが みそ 酒 ごま油 ケチャップ	種実類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう 豆類
18	水			ちゃんこうどん ブロッコリーのカレーサラダ 果物(りんご)	うどん 鶏肉 なんと 肉団子 白菜 人参 ごぼう しめじ ねぎ しょうゆ 酒 塩 一味唐辛子 キャベツ ブロッコリー ロースハム きゅうり 人参 マヨネーズ カレー粉 塩 こしょう りんご	種実類 豆・豆製品 小魚 卵 乳製品 緑黄色野菜 海そう 豆類
19	木			さんまのピリ辛ソース ごま入りおひたし なめこのみそかきたま汁	さんまでん粉付き 油 しょうゆ ケチャップ 減塩ソース 酒 豆板醤 水 白菜 もやし ほうれん草 人参 しょうゆ 白いりごま なめこ 卵 豆腐 ねぎ みそ かつお節	いも類 種実類 小魚 乳製品 果物 海そう 豆類
20	金			チキンディア風ライス ビーンズサラダ はちみつレモンゼリー	鶏肉 ベーコン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム バター 牛乳 生クリーム 米粉 / キャベツ ブロッコリー コーン 人参 きゅうり 秘伝大豆 酢 塩 こしょう 油 はちみつレモンゼリー / 白ワイン パセリ 塩 こしょう	いも類 種実類 豆製品 魚介類 小魚 卵 果物 海そう きのこと
24	火			和食の日こんだて いわしの味噌煮 有機きんぴらごぼう お吸い物 味付けのり	いわしのみそ煮 ごぼう ヤーコン 人参 さつま揚げ 糸こんにやく さやいんげん 砂糖 酒 しょうゆ 一味唐辛子 白いりごま 豆腐 人参 しめじ 三つ葉 ゆず 薄口しょうゆ 塩 酒 昆布 かつお節	いも類 種実類 小魚 卵 乳製品 淡色野菜 果物 海そう 豆類
25	水			ポークビーンズ グリーンポテト 野菜スープ 手作りりんごジャム	豚肉 秘伝大豆 人参 玉ねぎ ピーマン トマト水煮 ケチャップ 油 塩 / じゃがいも パセリ // りんご 砂糖 / 赤ワイン しょうゆ こしょう キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン チンゲン菜 ガラスープ 塩 しょうゆ こしょう	種実類 豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこと
26	木			おでん 春雨サラダ こうじ納豆 果物(りんご)	大根 人参 こんにやく 結び昆布 ちくわ がんもどき 豚肉 さつま揚げ 塩 みりん しょうゆ 酒 緑豆春雨 キャベツ もやし きゅうり 人参 しょうゆ 酢 ごま油 白いりごま こうじ納豆 / りんご	種実類 小魚 卵 乳製品 きのこと 豆類
27	金			チキンチキンごぼう じゃこ入り塩キャベツ 有機人参のみそ汁	鶏肉 酒 塩 こしょう ごぼう でん粉 油 酒 砂糖 みりん しょうゆ キャベツ 人参 きゅうり 塩 ごま油 揚げちりめん 豆腐 小松菜 玉ねぎ しめじ 人参 栄養だし みそ かつお節	いも類 種実類 魚介類 卵 乳製品 果物 海そう 豆類
30	月			中華丼 もずくスープ 県産ヨーグルト	豚肉 えび 白菜 人参 たけのこ しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 チンゲン菜 油 冷凍もずく 豆腐 人参 ねぎ えのき なんと 塩 しょうゆ こしょう ガラスープ 県産ヨーグルト / 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース 酒 でん粉 ごま油	いも類 種実類 小魚 卵 果物 豆類

11月から1月のお米は、有機栽培の高畠町産【まほろばのみり米】です。

27日(金) ごぼう・人参は、高畠町農林課「有機農業産地づくり事業」により無償で提供していただいたものです。

【生産者様のご紹介】 ごぼう、にんじん：渡部 務 様(糠野目)