

11月のこんだて

令和 8年度

曜	月	火	水	木	金	土
日	2 ・ 16 ・ 30	17	4 ・ 18	5 ・ 19	6 ・ 20	7
昼食	利休焼 わかめサラダ スープ	魚のかば焼き 千切り煮 すまし汁	鶏肉の照り焼き ツナサラダ みそ汁	ハヤシライス パイナップル和え オレンジゼリー	鮭のつくね焼き さつま芋とほうれん草のごま和え みそ汁	ひじきごはん 野菜のみそ煮 すまし汁
おやつ	牛乳 シュガーバターパン	牛乳 もちもちチーズパン	牛乳 芋ようかん	牛乳 せんべい	牛乳 たいやき	牛乳 ハーベスト

食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
米	45	米	45	米	45	米	60	米	45	米	50
						合ひき肉	30			かぼちゃ	18
豚肉・ごま	50・3	さば・片栗粉	50・4	鶏肉・さとう	55・2.4	じゃが芋	30	さけ	40	ひじき	0.8
さとう・しょうゆ	2.5・2.5	油・しょうゆ	0.5・2.5	しょうゆ	2.4	玉ねぎ	80	はんぺん	10	人参	4
		みりん	2.5	片栗粉	0.8	人参	10	玉ねぎ	20	鶏ひき肉	5
わかめ	0.5	酒・さとう	2・1			グリンピース	3	しょうが・卵	0.5・6	油・ざらめ	1・2
きゃべつ・コーン	25・8			スパゲティ	8	パイナップル	18	パン粉・塩	5・0.1	しょうゆ	2
きゅうり・人参	8・5	切干大根	7	ツナ	10	油	0.5	しょうゆ	5		
しょうゆ・酢	3・1.5	油揚げ	10	きゃべつ	20			さとう	1	豚肉・里芋	35・40
さとう・油	1.5・0.5	人参	5	きゅうり	15	パイン缶	15	みりん	5	人参・大根	10・35
		ざらめ	3	玉ねぎ	10	きゅうり	30	片栗粉	1	玉ねぎ・ごぼう	30・12
豆腐・卵白	35・15	しょうゆ	2.7	人参	5					こんにゃく	10
ねぎ・コンソメ	2・2	昆布・かつおだし	34	マヨネーズ	6	オレンジジュース	60	ほうれん草	20	みそ・ざらめ	6.4・2.5
				レモン	1	さとう	3	さつま芋・ごま	30・1	しょうゆ・油	1・0.5
煮干		麩・えのき	3・15			アガー	1	さとう・しょうゆ	1・1.5	昆布・かつおだし	40
		わかめ・塩	0.3・0.2	もやし・玉ねぎ	20・20			昆布だし・ごま	1・1		
牛乳	100	しょうゆ	1	ほうれん草	2.5	牛乳	100			そうめん	12
		昆布・かつおだし	150	みそ	6			白菜・油揚げ	30・10	わかめ	0.3
強力粉	18			かつおだし	120	せんべい		ねぎ・みそ	2・6	ねぎ	2
小麦粉	4	煮干						かつおだし	120	塩	0.2
さとう	3			煮干						しょうゆ	1
塩	0.2	牛乳	100					煮干		昆布・かつおだし	150
マーガリン	2			牛乳	100						
スキムミルク	0.6	白玉粉・塩	18・0.2					牛乳	100	牛乳	100
バター	4	牛乳・油	16・1.9	さつま芋・寒天	50・0.3						
グラニュー糖	4	粉チーズ	6	さとう・塩	6.5・0.1			たいやき	40	ハーベスト	

曜	月	火	水	木	金	土
日	9	10 ・ 24	11 ・ 25	12 ・ 26	13 ・ 27	14 ・ 28
昼食	きのこスパゲティ ブロッコリーサラダ フライドポテト	ミートドリア ささみときゃべつのごま和え スープ	パン カレーシチュー 白菜サラダ	竜田揚げ 土佐和え みそ汁	鶏とれんこんのしょうが焼き チーズかぼちゃサラダ すまし汁	カレーうどん さつまいも煮
おやつ	牛乳 フルーツサンド	牛乳 おっとっと	牛乳 大学芋	牛乳 ハムロールパン	牛乳 柿	牛乳 ビスコ

食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
スパゲティ	50	米	45	強力粉	35	米	45	米	45	うどん	130
バター・豚肉	2.5・30	カレー粉	0.2	マーガリン	3.5					豚肉	30
人参・わかめ	5・0.3	チーズ	10	塩・さとう	0.5・2.2	さわら・酒	50・2	鶏肉	50	玉ねぎ	20
しめじ・えのき	15・15	玉ねぎ	15	スキムミルク	0.9	しょうゆ	2	れんこん	15	人参	8
片栗粉	2	合ひき肉	30	牛乳	27	小麦粉	3	しょうが	1	ねぎ	3
ざらめ	2.5	トマトケチャップ	18			片栗粉・油	2.5・3	しょうゆ	3	油	0.5
しょうゆ・油	10・0.5	油・バター	0.5・2	豚肉	30			みりん	1.5	カレー粉	0.2
昆布・かつおだし	120	小麦粉	6.5	じゃが芋	40	きゃべつ	35			カレールウ	11
		牛乳・塩	50・0.1	玉ねぎ	80	小松菜・人参	10・5	チーズ	8	しょうゆ	2
ブロッコリー	20	コンソメ	0.5	人参	10	花かつお	0.5	かぼちゃ	40	みりん	1
きゃべつ	20			ブロッコリー	5	しょうゆ	2	きゅうり	15	ざらめ	1
きゅうり	5	ささみ	20	油・牛乳	0.5・40	昆布だし	0.8	マヨネーズ	6	昆布・かつおだし	120
人参	5	きゃべつ	30	カレールウ	10					片栗粉	1.2
酢・油	3・1	人参	10	スキムミルク	3	豆腐・しめじ	35・10	そうめん	12		
さとう・塩	1・0.1	ごま	3			わかめ・みそ	0.3・6	かまぼこ	5	さつま芋	60
		さとう・酢	3・5	白菜	60	かつおだし	120	ねぎ	2.5	ざらめ	2
じゃが芋	40	しょうゆ	5	りんご	25			塩	0.2	塩	0.2
油・塩	2・0.1			酢・油	4・1	煮干		しょうゆ	1		
		じゃが芋	30	さとう	2			昆布・かつおだし	150	牛乳	100
牛乳	100	玉ねぎ	20			牛乳	100				
		わかめ	0.3	牛乳	100			煮干		ビスコ	
食パン	40	コンソメ	2			強力粉・さとう	22・1.4				
生クリーム	10			さつま芋	70	塩・スキムミルク	0.3・0.5	牛乳	100		
さとう	1	牛乳	100	油・ごま	3・0..2	マーガリン・牛乳	2.6・13				
バナナ	10			ざらめ	5	ハム・コーン	5・5	柿	50		
みかん缶	10	おっとっと		しょうゆ	0.5	マヨネーズ・パセリ	3・0.1				



11月3日は『文化の日』



文化の日は「自由と平和を愛し、文化を進める日」として、毎年11/3に制定されている祝日です。
文化は『美術・音楽・文学』だけではなく、『言葉・食事・服装・お祭り・遊び・暮らし方』など、人々が長い年月をかけて生み出し、受け継いできたものも文化です。また、文化の日は「芸術を楽しむ日」だけでなく、「自分の暮らしの中にある文化を見直す日」でもあります。 なかでも食文化では、

・郷土料理を作る　・海外の料理を作る
・和食を楽しむ　　・昔ながらのお菓子を食べる

など、食から文化を学ぶことができます。
是非、ご家庭でもいろいろな文化を楽しんでみて下さい。

ミートドリア（4人分）

材料：米ー180g　カレー粉ー小さじ1/2　チーズー40g
合ひき肉ー120g　玉ねぎー60g　トマトケチャップー大さじ5
油ー小さじ1/2　バターー大さじ1　小麦粉ー大さじ3
牛乳ー200mℓ　コンソメー小さじ1　塩ーひとつまみ



作り方：①お米を洗い、水をきっておく。
②炊飯器に①を入れ、お米の量の1.4倍のお水を入れる。
カレー粉は炊く直前に入れて、よく混ぜてから炊飯する。
③フライパンに油をひき、みじん切りにした玉ねぎ、合ひき肉を入れ、しっかり炒める。炒まったら、トマトケチャップを加え、味を調える。
④鍋にバターを入れ、弱火で溶かしたら、小麦粉を加えて炒める。
⑤④に牛乳を少量ずつ加えながら、だまにならないように混ぜる。
クリーム状になってきたら、コンソメ・塩で味を調える。
⑥耐熱容器にクッキングシートをしき、②のご飯を平たくのせる。
その上に⑤のホワイトソース、③のミートソース、チーズの順に重ね、180℃のオーブンで焼き、チーズに焼き色が付いたら完成。