11月のこんだて

令和 8年度　　ひばり組

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 きな粉蒸しパン	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	35	米	35	米	35	米	50	米	35	米	40
						合ひき肉	24			かぼちゃ	14
豚肉・ごま	40・2.4	さば・片栗粉	40・3.2	鶏肉・さとう	45・2	じゃが芋	57	さけ	32	ひじき	0.7
さとう・しょうゆ	2・2	油・しょうゆ	0.4・2	しょうゆ	2	玉ねぎ	64	はんぺん	8	人参	3.2
		みりん	2	片栗粉	0.7	人参	8	玉ねぎ	16	鶏ひき肉	4
わかめ	0.4	酒・さとう	1.6・0.8			グリンピース	2.5	しょうが・卵	0.4・4.8	油・ざらめ	0.8・1.6
きゃべつ・コーン	20・6.4			スパゲティ	6.4	ハヤシルウ	14	パン粉・塩	4・0.08	しょうゆ	2
きゅうり・人参	6.4・4	切干大根	5.6	ツナ	8	油	0.4	しょうゆ	4		
しょうゆ・酢	2.4・1.2	油揚げ	8	きゃべつ	16			さとう	0.8	豚肉・里芋	28・32
さとう・油	1.2・0.4	人参・ざらめ	4・2.4	きゅうり	12	パイン缶	12	みりん	4	人参・大根	8・28
		しょうゆ	2.2	玉ねぎ	8	きゅうり	24	片栗粉	0.8	玉ねぎ・ごぼう	24・10
豆腐・卵白	28・12	昆布・かつおだし	27	人参	4					こんにゃく	8
ねぎ・コンソメ	1.6・1.6			マヨネーズ	4.8	オレンジジュース	48	ほうれん草	16	みそ・ざらめ	5・2
		麸・えのき	2.4・12	レモン	0.8	さとう	2.4	さつま芋・ごま	24・0.8	しょうゆ・油	0.8・0.4
煮干		わかめ・塩	0.24・0.16			アガー	0.8	さとう・しょうゆ	0.8・1.2	昆布・かつおだし	32
		しょうゆ	0.8	もやし・玉ねぎ	16・16			昆布だし・ごま	0.8・0.8		
牛乳	80	昆布・かつおだし	120	ほうれん草	2	牛乳	80			麸	3
				みそ	4.8			白菜・油揚げ	24・8	わかめ	0.24
強力粉	14	煮干		かつおだし	100	せんべい		ねぎ・みそ	1.6・5	ねぎ	1.6
小麦粉	3.2							かつおだし	100	塩	0.16
さとう	2.4	牛乳	80	煮干						しょうゆ	0.8
塩	0.16							煮干		昆布・かつおだし	120
マーガリン	1.6	小麦粉・さとう	13・6.4	牛乳	80						
スキムミルク	0.5	ベーキングパウダー	0.6					牛乳	80	牛乳	80
バター	3.2	牛乳・油	12.8・3.2	さつま芋・寒天	40・0.24						
グラニュー糖	3.2	きな粉	3	さとう・塩	5.2・0.08			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	40	米	35	強力粉	28	米	35	米	35	うどん	100
バター・豚肉	2・24	カレー粉	0.16	マーガリン	2.8					豚肉	24
人参・わかめ	4・0.24	チーズ	8	塩・さとう	0.4・1.8	さわら・酒	40・1.6	鶏肉	40	玉ねぎ	16
しめじ・えのき	12・12	玉ねぎ	12	スキムミルク	0.8	しょうゆ	1.6	れんこん	12	人参	6.4
片栗粉	1.6	合ひき肉	24	牛乳	22	小麦粉	2.4	しょうが	0.8	ねぎ	2.4
ざらめ	2	トマトケチャップ	14			片栗粉・油	2・2.4	しょうゆ	2.4	油	0.4
しょうゆ・油	8・0.4	油・バター	0.4・1.6	豚肉	24			みりん	1.2	カレー粉	0.16
昆布・かつおだし	100	小麦粉	5	じゃが芋	32	きゃべつ	28			カレールウ	8.8
		牛乳・塩	40・0.08	玉ねぎ	40	小松菜・人参	8・4	チーズ	6.4	しょうゆ	1.6
ブロッコリー	16	コンソメ	0.4	人参	8	花かつお	0.4	かぼちゃ	32	みりん	0.8
きゃべつ	16			ブロッコリー	4	しょうゆ	1.6	きゅうり	12	ざらめ	0.8
きゅうり	4	ささみ	16	油・牛乳	0.4・32	昆布だし	0.7	マヨネーズ	4.8	昆布・かつおだし	100
人参	4	きゃべつ	24	カレールウ	8					片栗粉	1
酢・油	2.4・0.8	人参	8	スキムミルク	2.4	豆腐・しめじ	28・8	麸	3		
さとう・塩	0.8・0.08	ごま	2.4			わかめ・みそ	0.24・5	かまぼこ	4	さつま芋	48
		さとう・酢	2.4・4	白菜	48	かつおだし	100	ねぎ	2	ざらめ	1.6
じゃが芋	32	しょうゆ	4	りんご	20			塩	0.16	塩	0.16
油・塩	1.6・0.08			酢・油	3.2・0.8	煮干		しょうゆ	0.8		
		じゃが芋	24	さとう	1.6			昆布・かつおだし	120	牛乳	80
牛乳	80	玉ねぎ	16			牛乳	80				
		わかめ	0.24	牛乳	80			煮干		ビスコ	
食パン	40	コンソメ	1.6			強力粉・さとう	18・1.2				
生クリーム	10			さつま芋	55	塩・スキムミルク	0.24・0.4	牛乳	80		
さとう	1	牛乳	80	油・ごま	2.4・0.16	マーガリン・牛乳	2・10				
バナナ	10			ざらめ	4	ハム・コーン	5・4	柿	40		
みかん缶	10	おっとっと		しょうゆ	0.4	マヨネーズ・パセリ	2.4・0.08				

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200㎖　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。