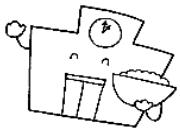
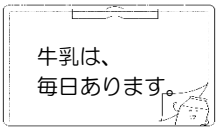
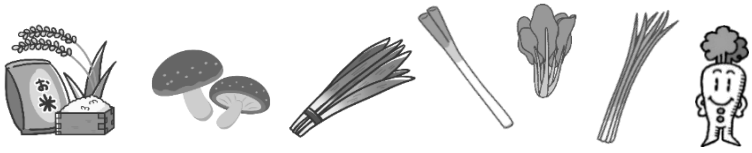
11月 予定こんだて表

＊この献立表は由布市の基本献立です。
＊都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

月	火	水	木	金
2 ごはん わかめうどん あじのごまだれやき	3  	4 ミルクパン 米粉クリームスープ ハンバーグ	5 ごはん 豚汁 ホキ天玉あげ ふりかけ	6 ごはん じゃがもちスープ カレーそぼろ丼
ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ かまぼこ わかめ		ぎゅうにゅう ウインナー ハンバーグ(とり･ぶた)、	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ほき	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく ぶたにく
ごはん さとう うどん ごま		ミルクパン じゃがいも さとう あぶらこめこ クリーム	ごはん じゃがいも	じゃがもち ごはん あぶら
しいたけ にんじん はくさい ねぎ		えだまめ たまねぎ にんじん コーンりんご	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ	えだまめ たけのこ にんにく しょうが にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ
9 ごはん 白菜と肉団子のスープ 豚肉の生姜焼き	10 わかめごはん おでんに バンバンジーサラダ	11 ココア揚げパン ABCスープ げんきサラダ	12 ごはん もずくスープ 三色そぼろ	13 ごはん ハヤシシチュー フレンチサラダ
ぎゅうにゅう ぶたにく つくね(とりにく)	ぎゅうにゅう うずらたまご ぎゅうにく とりにく あつあげ ちくわ こんぶ わかめ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム かつおぶし こんぶ ウインナー	ぎゅうにゅう たまごそぼろ ぶたにく とうふ とりにく だいずﾐｰﾄ もずく	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム
ごはん さとう	ごはん さといも ドレッシング ごま	コッペパン マカロニ さとう あぶら ごまあぶら	ごはん ごまあぶら あぶら さとう	ごはん さとう あぶら
にんじん たまねぎ しめじ はくさい ねぎ きゃべつ しょうが	こんにゃく だいこん にんじん きゃべつ きゅうり	コーン たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり えだまめ	えだまめ しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	コーン にんにく トマト マッシュルーム たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり
16 ごはん 厚揚げのみそいため グリルチキンのかぼすソース	17 ごはん じゃがいものそぼろに にら入り卵やき	18 黒糖パン ミートソーススパゲティ コーンサラダ	19 一日まるごと大分県 ごはん 団子汁 大分県産はも天ぷら 一食ソース	20 ごはん カレーマーボー豆腐 バンサンス 庄内なしゼリー
ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく つくね だいずﾐｰﾄ がんも	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく あげ みそ あおのり はも あぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ハム とうふ だいずﾐｰﾄ
でんぷん ごはん さとう	ごはん じゃがいも さとう	こくとうパン ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ さとう	やせうま てんぷらこ ごはん あぶら さといも	はるさめ ごはん さとう ごまあぶら なしゼリー
さやいんげん しょうが こんにゃく にんじん たまねぎ かぼす	えだまめ こんにゃく にんじん たまねぎ にら	コーン にんにく トマト たまねぎ にんじん きゅうり きゃべつ	ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ	しょうが たまねぎ にんじん にら きゃべつ きゅうり にんにく もやし
23 文化の日 	24 ごはん キムチチゲ さわらのてりやき	25 コッペパン ラビオリスープ ささみのレモンサラダ いちごマーガリン	26 ごはん しらたきめんのスープ 鮭の野菜あんかけ	27 とりめし 魚そうめんじる 切干大根入り卵焼き
	ぎゅうにゅう つくね(とりにく) ぶたにく みそ とうふ さわら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウインナー らびおり(とりにく)	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ とうふ うおそうめん
	でんぷん ごはん さとう	コッペパン さとう あぶら いちごマーガリン らびおり(こむぎこ)	でんぷん ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう
	キムチ にんじん しいたけ だいこん はくさい にら	コーン レモン たまねぎ にんじん しめじ はくさい きゅうり きゃべつ	えだまめ こんにゃく もやし たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	ごぼう にんにく だいこん にんじん しいたけ ねぎ きりぼしだいこん
30 ごはん 卵スープ プルコギ炒め	 	**今月の由布市の食材** おこめ･しいたけ･にら･白ねぎ･葉ねぎ･小松菜		
ぎゅうにゅう たまご かまぼこ とうふ ぎゅうにく	主にからだをつくる			
ごはん ごまあぶら	主にエネルギーになる			
きくらげ にんにく たまねぎ にんじん はくさい にら ねぎ	主にからだの調子を整える			