

## クックチル(夕食)

## 11月献立表

東毛給食センター  
0276-62-4181

| 月                                                                                 | 火                                                                                                                                    | 水                                    | 木                                     | 金                                        | 土                                            | 日                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------|
|                                                                                   |                                                                                                                                      |                                      |                                       |                                          |                                              | 1                                     |
|  | ※材料の都合により、献立を変更する場合がございます。予めご了承ください。<br>※何か異常を感じましたら、食べずに上記の電話番号までご連絡ください。<br>※メニューの下にアレルギー物質8品目<br>び・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生を表示しております。 |                                      |                                       |                                          |                                              | 鶏とポテトのスタミナ炒め<br>昆布の信田煮<br>人参とコーンのサラダ  |
|                                                                                   |                                                                                                                                      |                                      |                                       |                                          |                                              | 小麦・卵                                  |
| 2                                                                                 | 3                                                                                                                                    | 4                                    | 5                                     | 6                                        | 7                                            | 8                                     |
| 鯖の和風あんかけ(里芋含め煮)<br>大根の味噌そぼろ煮<br>即席漬                                               | コロコロおでん煮風<br>茄子とピーマンのみそ炒め<br>オクラの梅和え                                                                                                 | 豚肉のチリソース炒め<br>竹輪と大豆の旨煮<br>カリフラワーツナ和え | チキンカチャトーラ<br>人参しりしり<br>オムレツ           | プルコギ風<br>大根と油揚げの煮物<br>海鮮シューマイ            | メバルの生姜焼(ミニがんも)<br>筑前煮<br>キャベツとわかめのあっさりごま油和え  | トマトクリームシチュー<br>野菜肉巻き<br>白菜のコールスロー     |
| 小麦                                                                                | 小麦                                                                                                                                   | 小麦・卵                                 | 小麦・卵                                  | えび・かに・小麦・卵                               | 小麦                                           | 小麦・卵・乳                                |
| 9                                                                                 | 10                                                                                                                                   | 11                                   | 12                                    | 13                                       | 14                                           | 15                                    |
| 豚丼風煮<br>ビーフンと野菜の中華風ソテー<br>キャベツの塩昆布和え                                              | 八宝菜<br>ツナとじゃが芋のカレー炒め<br>シューマイ                                                                                                        | 豚肉のごま味噌炒め<br>金平<br>マカロニサラダ           | 鶏肉と茄子のみそ炒め<br>ひじきの煮物<br>ワカメ土佐醤油       | 豚肉のトンテキ風炒め<br>じゃが芋の煮物<br>青菜のお浸し          | 鯖のみそ焼(豆乳しんじょ)<br>キャベツの煮浸し<br>ブロッコリーと竹輪のおかか和え | 豚肉の生姜煮<br>切干大根の煮物<br>イタリアンサラダ         |
| 小麦                                                                                | えび・かに・小麦・卵                                                                                                                           | 小麦・卵                                 | 小麦                                    | 小麦                                       | 小麦                                           | 小麦・乳                                  |
| 16                                                                                | 17                                                                                                                                   | 18                                   | 19                                    | 20                                       | 21                                           | 22                                    |
| 青椒肉絲<br>青菜と油揚げの煮浸し<br>豆腐入りさつま揚げ(焼)                                                | 鶏肉と玉葱のチリソース炒め<br>じゃがバターコーン<br>ブロッコリーのごま味噌サラダ                                                                                         | 回鍋肉<br>深川井風煮<br>ワカメとツナの和え物           | メバルの照焼(花天)<br>茄子の煮浸し<br>キャベツゆず風味      | 白菜と豚肉のうま煮<br>ひじきの煮物<br>青菜の酢味噌和え          | 親子煮<br>キャベツとあさりの炒め物<br>人参とコーンのサラダ            | 鯖の味噌煮(豆乳しんじょ)<br>キャベツのスープ煮<br>大根サラダ   |
| 小麦・卵                                                                              | 小麦・卵・乳                                                                                                                               | 小麦                                   | 小麦・卵                                  | 小麦                                       | 小麦・卵                                         | 小麦・卵・乳                                |
| 23                                                                                | 24                                                                                                                                   | 25                                   | 26                                    | 27                                       | 28                                           | 29                                    |
| 鯖の照焼(豆乳しんじょ)<br>南瓜の甘煮<br>キャベツとワカメのあっさりごま和え                                        | 「鶏ときのこの混ぜご飯」<br>鮭の柚庵焼(厚焼玉子)<br>里芋のごま味噌煮・青菜のお浸し                                                                                       | 豚肉の角煮風<br>野菜炒め<br>ブロッコリーのおかか和え       | 鶏と野菜のクリーム煮<br>コールスローサラダ<br>パンプキンキッシュ風 | 鯖のバジルオイル焼(花天)<br>青菜の生姜炒め<br>ひじきとツナのマヨサラダ | 豚肉のカレー炒め<br>ミニがんも含め煮<br>青菜ともやしのナムル           | 豆腐ハンバーグ和風玉葱ソース<br>豚肉のしぐれ煮<br>キャベツのお浸し |
| 小麦                                                                                | 小麦・卵                                                                                                                                 | 小麦                                   | 小麦・卵・乳                                | 小麦・卵・乳                                   | 小麦                                           | 小麦・卵                                  |
| 30                                                                                |                                                  |                                      |                                       |                                          |                                              |                                       |
| カレーポトフ<br>シーフードビーフン<br>白菜のごま和え                                                    |                                                                                                                                      |                                      |                                       |                                          |                                              |                                       |
| えび・小麦                                                                             |                                                                                                                                      |                                      |                                       |                                          |                                              |                                       |

※24日(火)は「和食の日」ということで、  
夕食が秋の味覚を使用した献立と  
なっております。  
ぜひ、ご賞味ください。

