

11月学校給食献立表

【 中学校 用 】

東員町学校給食センター

日	ようび	こ ん だ て	あか 体をつくる素になるもの	き エネルギーの素になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー kcal
2	月	ごはん 牛乳 鶏ちゃん 根菜汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん だいこん れんこん ごぼう こんにゃく ねぎ	715
4	水	さといもカレー 牛乳 豆いっぱいサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう だいす	ごはん あぶら カレールウ さといも	たまねぎ にんじん えだまめ コーン	737
5	木	ごはん 牛乳 にしんのしょうが煮 変わり粉ふきいも かき玉汁	ぎゅうにゅう にしん かつおぶし かまぼこ たまご	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも バター ごまあぶら	しょうが ねぎ ほししいたけ たまねぎ にんじん こまつな	700
6	金	きなこ揚げパン 牛乳 ペンネペスカトーレ 海そうサラダ	ぎゅうにゅう いか ツナ かいそう きなこ	こがたバターパン ベンネ あぶら さとう ドレッシング ブドウとう	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ トマト キャベツ コーン	794
9	月	ごはん 牛乳 いかフライのレモン煮  キャベツの和え物 さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう いかフライ あぶらあげ みそ ハム	ごはん あぶら さとう さつまいも	レモン キャベツ たまねぎ ごぼう ねぎ だいすこんにゃく	744
10	火	ごはん 牛乳 アドボ ブロッコリーサラダ  ティノーラ パインアップル	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ ドレッシング	たまねぎ にんにく ブロッコリー コーン にんじん だいこん もやし しょうが にんにく チンゲンサイ パイン	718
11	水	ひじきそぼろ丼 牛乳 根菜チップス	とりにく ひじき こうやどうふ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう ごま さつまいも	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん れんこん	757
12	木	赤米ごはん 牛乳 さばのみそ煮  高野豆腐の和え物 すいとん汁	ぎゅうにゅう さば みそ こうやどうふ かつおぶし あぶらあげ	ごはん あかまい さとう かたくりこ ごま すいとん	しょうが はくさい だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	745
13	金	小型米粉パン 牛乳 ラーメン 揚げギョーザ  小松菜のナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく あげギョーザ	こがたこめパン やきそばめん ごまあぶら あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ ねぎ こまつな もやし	716
16	月	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あつあげ かつお	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ ドレッシング	たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん もやし きゅうり	712
17	火	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き おかか和え 大根と里芋のそぼろ煮	ぎゅうにゅう ぶり かつおぶし とりにく あつあげ	ごはん さとう かたくりこ ごま さといも	しょうが キャベツ にんじん こまつな しょうが だいこん こんにゃく さやいんげん	764
18	水	ビビンバ 牛乳 ワントンスープ	ぶたにく たまご みそ ぎゅうにゅう もずく あぶらあげ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま ワンタン	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ	744
19	木	ごはん 納豆 牛乳 玉子焼き ひじきサラダ  僧兵汁	なっとう ぎゅうにゅう たまごやき ひじき ぶたにく みそ	ごはん ドレッシング ごま	れんこん きゅうり コーン にんにく にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	787
20	金	ロールパン チョコレートクリーム 牛乳 チキンピーズ  チーズ入りブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいす チーズ	ロールパン あぶら さとう じゃがいも ※チョコレートクリーム (※だいすやココアパウダーでできたクリームです)	たまねぎ トマト パセリ ブロッコリー にんじん コーン	772
24	火	ごはん 牛乳 かれのいのピリ辛煮  昆布和え 豆乳汁	ぎゅうにゅう かれい しおこんぶ あぶらあげ みそ とうにゅう	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ ごま じゃがいも	しょうが にんにく はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	698
25	水	親子丼 牛乳 かみかみサラダ	とりにく かまぼこ こうやどうふ たまご ぎゅうにゅう くきわかめ かんてん	ごはん さとう	こんにゃく たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな もやし コーン	714
26	木	わかめごはん 牛乳 さわらの西京焼き 五目豆 のっぺい汁 りんごゼリー 	わかめ ぎゅうにゅう さわら みそ だいす ちくわ	ごはん さとう さといも かたくりこ りんごゼリー	こんにゃく にんじん さやいんげん だいこん ごぼう れんこん ねぎ	726
27	金	ミルクパン 牛乳 照り焼きハンバーグ きんぴらごぼう コーンスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ	ミルクパン さとう かたくりこ ごまあぶら ごま こめこ	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう	730
30	月	ごはん 牛乳 たちうおフライ ほうれん草のおひたし じゃがいもの白みそ汁	ぎゅうにゅう たちうおフライ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも	ほうれんそう もやし えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	759
簡易給食		ピラフ ハンバーグ マカロニサラダ ※家庭よりお茶の持参をお願いします。	ハンバーグ だいす	ごはん マカロニ ドレッシング	コーン	625

(都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。)

マークの説明… 「みえ地物一番給食の日」 「東員町産大豆使用」 「食育の日」