



10月給食献立表



平成29年 給食回数 全21回

弥富中学校

曜日	献立名		主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
2月	ごは 牛乳	八宝菜 揚げ春巻き 中華サラダ	牛乳 豚肉 えび うすら卵 春巻き	白菜 玉ねぎ にんじん ヤク トウモロコシ しょうが にんにく パプリカ トマト	白飯 サラダ油 三温糖 でん粉 大豆油 ごま油	弥富産の野菜
3火	ごは 牛乳	鶏肉のレモン風味焼き ひじきとツナのサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 青のり粉 まぐろ油漬 ひじき ウインナー	レモン果汁 キャベツ ホウレンソウ 玉ねぎ トマト なす にんじん ほうれん草 にんにく	白飯 マヨネーズ 三温糖 ABCマカロニ オリーブ油	
4水	アルファ化米 牛乳	秋の五目ご飯 コロック かきたま汁 ほうれん草のおかか和え	牛乳 鶏肉 油揚げ コロック 卵 かまぼこ 豆腐 糸切りかつお	にんじん ごぼう ぶなしめじ 玉ねぎ 根深ねぎ もやし ほうれん草	アルファ化米 蒸し栗 三温糖 大豆油 でん粉 上白糖	小松菜
5木	ごは 牛乳	さんまの蒲焼き いかと里芋の煮物 スタミナ団子汁	牛乳 さんま いか 豚肉 白みそ	レモン果汁 にんじん さやいんげん 大根 えのきたけ 根みつば 白菜キムチ	白飯 大豆油 三温糖 里芋 つきこんにやく じゃがいも団子	
6金	レーズンロール パン	ミートなすパグティ じゃがいものベーコン焼き カクテルゼリーポンチ	牛乳 豚ひき肉 ベーコン ナチュラルチーズ	にんにく 玉ねぎ なす にんじん 青ピーマン トマト 缶詰 トマト レモン果汁	レーズンロール スパゲティ オリーブ油 三温糖 じゃがいも かんぴり ナタデココ 上白糖	
10火	ソフトめん 牛乳	肉味噌かけめん 三色和え 大学芋	牛乳 鶏ひき肉 はんぺん 豆みそ	しょうが 玉ねぎ ただのこ にんじん 根深ねぎ キャベツ ほうれん草	ソフトめん 三温糖 でん粉 上白糖 さつまいも 大豆油	
11水	麦ごはん 牛乳	チキンカレーライス オムレツ カラフルサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 オムレツ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ ホウレンソウ 赤パプリカ	麦ごはん じゃがいも サラダ油 カレーパウダー 三温糖 オリーブ油	
12木	ごは 牛乳	高野豆腐の卵とじ 肉団子(2個) ゆかり和え	牛乳 卵 鶏肉 凍り豆腐 竹輪 肉団子	玉ねぎ にんじん さやいんげん ぶなしめじ キャベツ 大根 ゆかり粉	白飯 サラダ油 三温糖	旬の食材
13金	スライスパン 牛乳	ハニーフレンチトースト 鮭ときのこの豆乳シチュー ブロッコリーサラダ	牛乳 豆乳 卵 鮭 生クリーム	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ ブロッコリー キャベツ ホウレンソウ	スライスパン バター はちみつ 三温糖 じゃがいも ホワイトルウ イタリアンドレッシング	
16月	ごは 牛乳	関東煮 さばの梅風味焼き ごぼろサラダ	牛乳 うすら卵 いか 竹輪 はんぺん がんもどき さばの梅風味焼き	大根 にんじん ごぼう きゅうり ホウレンソウ	白飯 里芋 中ざら糖 マヨネーズ 上白糖	
17火	ごは 牛乳	タイピエーン 中華サラダ お好み焼き風つくね	牛乳 うすら卵 豚肉 いか はんぺん つくね	白菜 玉ねぎ にんじん ただのこ 干ししいたけ 大根 小松菜 赤パプリカ	白飯 春雨 ごま油 三温糖 サラダ油	きのこ類
18水	ごは 牛乳	きのこデミハンバーグ れんこんチップス 沢煮椀	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	しょうが にんにく ぶなしめじ えのきたけ れんこん ごぼう 大根 にんじん 干ししいたけ 根深ねぎ	白飯 デミグラスソース 三温糖 大豆油 つきこんにやく	
19木	ごは 牛乳	肉じゃが 厚焼き玉子 キャベツの塩昆布和え りんご	牛乳 豚肉 厚焼き卵 塩昆布	玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやしりんご	白飯 じゃがいも 糸こんにやく サラダ油 中ざら糖	
20金	ミルクロール パン	揚げパン(ココア味) ミートボールポトフ シーザーサラダ	牛乳 ミートボール	玉ねぎ 大根 ブロッコリー にんじん ホウレンソウ キャベツ きゅうり	ミルクロール 大豆油 グラニュー糖 純ココア じゃがいも シーザードレッシング クルトン	
23月	ごは 牛乳	鶏肉の南蛮漬(2個) ひじきの炒め煮 なすとつみれのみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき まぐろ油漬 油揚げ はんぺん 大豆 つみれ団子 豆腐 豆みそ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ホウレンソウ さやいんげん なす 大根	白飯 小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖 つきこんにやく サラダ油	
24火	中華めん 牛乳	野菜ラーメン 揚げぎょうざ(3個) 手作り鬼まんじゅう	牛乳 豚肉 うすら卵 なると ぎょうざ	白菜 もやし にんじん	中華めん 大豆油 さつまいも 三温糖 小麦粉	郷土料理 「鬼まんじゅう」
25水	ごは 牛乳	さんまの銀紙焼き マカロニサラダ 吉野汁	牛乳 さんま銀紙焼き 鶏肉 かまぼこ	キャベツ ホウレンソウ ごぼう 小松菜 にんじん ぶなしめじ	白飯 マカロニ マヨネーズ 里芋 でん粉	
26木	ごは 牛乳	麻婆トマト しゅうまい(3個) 弥富みつばともやしのナムル	牛乳 豚ひき肉 豆腐 豆みそ しゅうまい	トマト なす にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく 根深ねぎ トマト缶詰 もやし ほうれん草 根みつば	白飯 三温糖 ごま油 でん粉 上白糖	
27金	サンドイッチ ロールパン	焼きそば ミンチカツ フルーツソフトパエリア	牛乳 豚肉 いか 竹輪 青のり粉 ミンチカツ	キャベツ にんじん 玉ねぎ 青ピーマン 紅しょうが パインアップル パナナ	サンドイッチ 焼きそば 大豆油 ソフトパエリアの素 黄桃	
30月	ごは 牛乳	ツナ味噌 竹輪の磯部揚げ(2個) 白菜のごま和え けんちん汁	牛乳 まぐろ油漬 大豆レトルト 豆みそ 竹輪 豆乳 青のり粉 豆腐 油揚げ	白菜 もやし 大根 ごぼう にんじん 根みつば 干ししいたけ	白飯 上白糖 小麦粉 大豆油 いりごま	郷土料理 「ツナ味噌」 (ぶなしめじ)
31火	ごは 牛乳	大根のうま煮 ししゃもフライ(2尾) 梅和え パースティデザート	牛乳 鶏ひき肉 はんぺん 子持ちししゃもフライ	大根 にんじん さやいんげん しょうが 小松菜 キャベツ もやし 乾燥梅干し	白飯 中ざら糖 でん粉 大豆油 りんごタルト	

※献立は都合により変更する場合があります。