

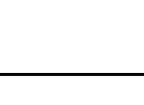
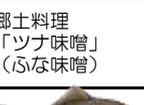
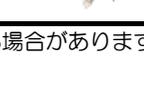


10月給食献立表



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 ヤブ ｺｰﾝ だけのこ しょうが にんにく ﾌｧﾝｸﾞ ﾏｲｷﾔﾊﾞ ﾎｰﾙﾄﾝ	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 ﾎｰﾙﾄﾝ 玉ねぎ ﾄﾏﾄ なす にんじん ﾌﾞﾙｯｺﾘｰ ﾆﾝﾆｸ	白飯 マヨネーズ 三温糖 ABCマカロニ オリーブ油	 小松菜
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	 トマト
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	 トマト
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 ﾊﾞｲｯﾌﾟﾙ レモン果汁	ﾚｰｽﾞﾝ ﾎｰﾙﾄﾝ ﾏﾞｸ ﾏﾞｸ ﾏﾞｸ ﾌﾞﾙｯｺﾘｰ 三温糖 じゃがいも ｶﾝﾌﾟﾙ ﾚｰ ﾅﾀﾞﾃｺｺ 上白糖	 みつば
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 だけのこ 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	 なす
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 ﾎｰﾙﾄﾝ ﾃﾞﾘｰ 赤ﾊﾟﾌﾞﾘｶ	麦ごはん じゃがいも サラダ油 ｶﾚｰﾙｳ 三温糖 オリーブ油	 旬の食材
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	 さつまいも
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 ﾌﾞﾙｯｺﾘｰ キャベツ ﾎｰﾙﾄﾝ	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	 きのご類
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 ﾎｰﾙﾄﾝ	白飯 里芋 中ざら糖 マヨネーズ 上白糖	 りんご
17火	ごは 牛乳	タイピーン 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 だけのこ 干ししいたけ 大根 小松菜 赤ﾊﾟﾌﾞﾘｶ	白飯 春雨 ごま油 三温糖 サラダ油	 くり
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	さんま
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	郷土料理 「鬼まんじゅう」
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 ﾎｰﾙﾄﾝ キャベツ きゅうり	ﾓﾙｸ ﾎｰﾙﾄﾝ 大豆油 ｸﾞﾗﾝｳｰ糖 純ココア じゃがいも ｼﾞｰﾀﾞｰ ﾟｯｼﾞﾝｸﾞ ｸﾙﾄﾝ	くり
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 ﾎｰﾙﾄﾝ 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	郷土料理 「ツツ味噌」 (ぶなし味噌)
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	さんま
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 ﾎｰﾙﾄﾝ 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	郷土料理 「ツツ味噌」 (ぶなし味噌)
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 ﾏﾓﾄ 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	サンドイッチ ロールパン 金
27金	サンドイッチ ロールパン 牛乳	焼きそば ミンチカツ フルーツソフトパバロア	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 ﾊﾞｲﾅｯﾌﾟﾙ ﾘﾊﾞﾅﾅ	ｶｯﾄ ﾏｲﾌﾟ ﾎｰﾙﾄﾝ 焼きそば 大豆油 ﾜﾓﾄ ﾚｰの素 黄桃	郷土料理 「ツツ味噌」 (ぶなし味噌)
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 「ツツ味噌」 パースティデザート
31火	ごは 牛乳	大根のうま煮 ししゃもフライ(2尾) 梅和え	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。