

# 11月給食献立表

平成29年 給食回数 全20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
1 水	ごはん 牛乳	豚しょうが丼 茶碗蒸し かぶのじゃこ和え みかん	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 かまぼこ しらす干し	玉ねぎ にんじん しょうが みつば しいたけ ほうれん草 かぶ キャベツ みかん	白飯 サラダ油 上白糖	弥富産の野菜			
2 木	黒糖ロール 牛乳	ポークビーンズ ミニハムステーキ スパゲッティサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ハムステーキ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ ホールコーン	くろロール じゃがいも サラダ油 米粉ハチワレ 三温糖 マグティ マネズ				
6 月	ごはん 牛乳	キムタクごはん 肉団子（2個） 野菜の香り漬け かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト	牛乳 豚肉 肉団子 豆腐 油揚げ 豆みそ ヨーグルト	キムチ つぼ漬 大根 きゅうり にんじん 玉ねぎ かぼちゃ 小松菜	白飯 サラダ油 いりごま ごま油	小松菜			
7 火	ごはん 牛乳	回鍋肉丼 たこ団子の中華スープ フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 豆みそ 鶏肉 たこボール	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 赤パプリカ しょうが にんにく 白菜 にんじん しいたけ パイナップル	白飯 サラダ油 上白糖 ごま油 ナタデココ 黄桃 蒲郡みかんゼリー	2年給食なし 広島研修			
8 水	ごはん 牛乳	揚げじゃがいものきんぴら さばの銀紙焼き けんちん汁	牛乳 鶏ひき肉 はんぺん さば銀紙焼き 豆腐 油揚げ	にんじん さやいんげん 大根 ごぼう ねぎ しいたけ	白飯 じゃがいも 大豆油 つきこんにやく 三温糖	2年給食なし 広島研修 給食試食会			
9 木	ロールパン 牛乳	ホワイトソースのペンネ チキンカツ ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 まぐろ油漬 豆乳 チキンカツ	玉ねぎ にんじん ほうれん草 きゅうり ブロッコリー ホールコーン	ロールパン ペンネ 米粉和イトワ オリブ油 大豆油 イリアド レッツァ				
10 金	ごはん 牛乳	鶏肉のレモン風味焼き ごま酢和え 京風みそ汁 蒲郡みかんゼリー	牛乳 鶏肉 青のり粉 ささ身 湯葉 カットわかめ 豆みそ 白みそ	レモン果汁 みつば もやし ホールコーン 大根 にんじん 水菜 ごぼう えのきたけ	白飯 三温糖 すりごま 蒲郡みかんゼリー	みつば			
13 月	ごはん 牛乳	味噌おでん いわしの梅煮 白菜のお浸し	牛乳 うずら卵 生揚げ はんぺん 竹輪 豆みそ いわしの梅煮	大根 にんじん 白菜 ほうれん草	白飯 こんにやく 三温糖 上白糖				
14 火	中華めん 牛乳	豚骨ラーメン ショウロンポウ（2個） チンゲンサイの中華サラダ ヨーグルト ぶどう味	牛乳 豚肉 なた うずら卵 ヲウチホウリ ヨーグルトぶどう味	玉ねぎ ねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ もやし ホールコーン	中華めん 三温糖 ごま油	大根			
15 水	ごはん 牛乳	料と大豆のソテー和え ゆかり和え 沢煮椀 りんご	牛乳 ホキ角切り 大豆 豚肉	キャベツ 大根 ゆかり粉 ごぼう にんじん しいたけ ねぎ りんご	白飯 大豆油 上白糖 つきこんにやく	旬の食材			
16 木	アルファ化米 牛乳	チキンライス 愛知うずらの入ッパッグ クリームシチュー フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 入ッパッグ 荒挽ウナ 豆乳	玉ねぎ マッシュルーム にんじん 小松菜 パイナップル いちごゼリー	アルファ化米 マグティ じゃがいも サラダ油 米粉和イトワ カレビゼリー 黄桃 上白糖	里芋			
17 金	麦ごはん 牛乳	きのごカレーライス コーンコロッケ ほうれん草サラダ	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ にんにく しょうが ほうれん草 大根	麦ごはん じゃがいも サラダ油 カレールウ コーンコロッケ 大豆油 イリアド レッツァ	れんこん			
20 月	ごはん 牛乳	ひきすり れんこんのはさみ揚げ キャベツのごま和え	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ れんこんサンドフライ	しいたけ 白菜 にんじん ねぎ キャベツ もやし	白飯 こんにやく サラダ油 中ざら糖 大豆油 上白糖 いりごま	愛知の郷土料理 「ひきすり」			
21 火	サンドイッチ パンズパン 牛乳	フィッシュバーガー スライスチーズ たまごサラダ ソーセージポトフ	牛乳 ホキフライ スライスチーズ 卵 荒挽ウナ	キャベツ 玉ねぎ 白菜 にんじん	ウナ イチゴ マグティ 大豆油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ				
22 水	ごはん 牛乳	鯖の赤味噌焼き 大根とほうれん草のおひたし かきたま汁 りんごゼリー	牛乳 さわら 豆みそ 白みそ 油揚げ 糸切り本かつお 卵 かまぼこ 豆腐 カットわかめ 昆布	しいたけ ねぎ 大根 ほうれん草 白菜 にんじん みつば しょうが	白飯 上白糖 サラダ油 でん粉 いりごま りんごゼリー	弥富市統一 和食応援献立			
24 金	わかめごはん 牛乳	さつまいもコロッケ れんこんのきんぴら 豚汁	牛乳 わかめご飯のもと 豚肉 豆腐 豆みそ	れんこん ごぼう にんじん 大根 白菜 ねぎ	白飯 さつまいもコロッケ 大豆油 つきこんにやく サラダ油 三温糖 里芋				
27 月	ごはん 牛乳	さばの味噌風味焼き 切り干し大根の煮物 呉汁	牛乳 さばの味噌風味焼き 豚肉 油揚げ 大豆ペースト 合わせ味噌	切り干し大根 にんじん 大根 えのきたけ みつば しいたけ	白飯 三温糖 里芋				
28 火	白玉うどん 牛乳	五目うどん キャベツ入りつくね ひじきとツナの和え物 ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ キャベツ入りつくね まぐろ油漬 米ひじき	ほうれん草 にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ しいたけ 小松菜 ホールコーン	白玉うどん マヨネーズ 三温糖 ぶどうのゼリー	さつまいも			
29 水	ごはん 牛乳	揚げ鶏の甘酢和え 室わかめの中華サラダ 中華スープ	牛乳 鶏肉 くきわかめ うずら卵 豚肉	しょうが 玉ねぎ たけのこ ピーマンパプリカ しいたけ 大根 かわかめ ホールコーン もやし にんじん ぶなしめじ	白飯 でん粉 小麦粉 大豆油 サラダ油 三温糖 中華ドレッシング	りんご			
30 木	りんごパン 牛乳	ハワイの和イトリスがけ チキンハムサラダ 野菜スープ パースティデザート	牛乳 ハンバーグ 豆乳 チキンハム 鶏肉	ぶなしめじ ホールコーン 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん	りんごパン 米粉和イトワ イリアド レッツァ じゃがいも パースティデザート	きのこ類			

※献立は都合により変更する場合があります。