

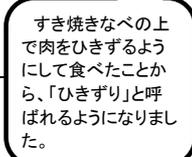


11月給食献立表



平成30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)	主にからだ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木	アルファ化米 オムレツ 野菜スープ いちごゼリーボンチ	牛乳 鶏肉 オムレツ チキンボール	玉ねぎ にんじん グリビース ホロソ キャベツ いちごゼリー パッパル レモン果汁	アルファ化米 マーガリン こしょう じゃがいも 黄桃 ナタデココ 上白糖	
2金	豚しょうが丼 茶碗蒸し ゆかり和え みかん	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 かまぼこ	玉ねぎ にんじん しょうが 根みつば 干しいだけ ほうれん草 キャベツ 大根 ゆかり粉 みかん	白飯 サラダ油 上白糖 こしょう	 ごぼう
5月	ホキと大豆のマリアナソース和え 野菜の香り漬け 沢煮焼 りんご	牛乳 ホキ 大豆 豚肉	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう 大根 干しいだけ ねぎ りんご	白飯 大豆油 上白糖 いりごま 白ごま油 つきこんやく	 りんご
6火	キムタクごはん 肉団子(3個) じゃこ和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 豚肉 ごぼう入りつくね しらす 豆腐 油揚げ 豆みそ	キムチ つば漬 大根 チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ かぼちゃ 小松菜	白飯 サラダ油 上白糖	 じゃがいも
7水	揚げじゃがいものきんぴら さばの銀紙焼き ソフトハワイア	牛乳 鶏ひき肉 はんぺん さば銀紙焼き	にんじん さやいんげん パッパル	白飯 じゃがいも 大豆油 サラダ油 つきこんやく 三温糖 ソトゼリーの素 ガレード	
8木	ミートソースのペンネ チキンナゲット(4個) 大根サラダ	牛乳 豚ひき肉 チキンナゲット	玉ねぎ トマトピューレー にんじん ビーマン 大根 キャベツ パプリカ	ころロールパン ベンネ デミグラスソース こしょう 三温糖 オリーブ油 大豆油 サラダ油	 だいこん
9金	鶏肉のレモン風味焼き ひじきと小松菜の和え物 スタミナ団子汁 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 青のり粉 まぐろ油漬 ひじき 豚肉 白みそ ヨーグルト	レモン果汁 小松菜 ホロソ にんじん えのきたけ ねぎ キムチ	白飯 マヨネーズ 三温糖 じゃがいも団子	 きのご類
12月	ひきすり お好み焼き風つくね ほうれん草ともやしのおひたし	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ キャベツ入り平つくね	干しいだけ 白菜 にんじん ねぎ ほうれん草 もやし	白飯 糸こんにやく サラダ油 中ざら糖 上白糖	郷土料理 ひきすり
13火	豚骨ラーメン チンゲンサイの中華サラダ りんごケーキ	牛乳 豚肉 うすら卵 なた おから 卵	もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ ｷﾞｸﾞｲｷﾞ キャベツ りんごぶにゃりんご	中華めん こしょう 三温糖 サラダ油 ケーキミックス マーガリン	 <p>すき焼きなべの上で肉をひきずるようにして食べたことから、「ひきすり」と呼ばれるようになりました。</p>
14水	大根のうま煮 手持ちししゃもフライ(3尾) 梅和え レモンゼリー	牛乳 鶏ひき肉 はんぺん 手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 白菜 乾燥梅干し	白飯 サラダ油 中ざら糖 でん粉 大豆油 レモンゼリー	
15木	クリームスパゲティ ミンチカツ ブロッコリーサラダ 牛乳添加物(コーヒー)	牛乳 鶏肉 まぐろ油漬 生クリーム ミンチカツ	玉ねぎ にんじん ほうれん草 ホロソ キャベツ ブロッコリー 赤パプリカ	ロールパン スパゲティ ｶｰﾌﾞ油 米粉初付 こしょう 大豆油 ｲｸﾘｱｯﾄﾞ ﾚｯｼﾞﾝｸﾞ 牛乳添加物(コーヒー)	
16金	八宝菜 ショウロンボウ(2個) わかめ中華サラダ	牛乳 豚肉 むきえび うすら卵 ｼﾞｮｯﾌﾟﾙ わかめ	白菜 もやし 玉ねぎ にんじん ヤングコーン しょうが にんにく 大根 ｷﾞｸﾞｲｷﾞ ﾎｰﾛｰﾝ	白飯 サラダ油 三温糖 でん粉	 チンゲンサイ
19月	味噌おでん いわしの梅煮 三色和え	牛乳 うすら卵 生揚げ はんぺん 竹輪 豆みそ いわしの梅煮	大根 にんじん キャベツ ほうれん草	白飯 こんにやく 三温糖 上白糖	 ねぎ
20火	揚げパン(きな粉) ポークビーンズ グリーンサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん ﾏｯｶﾙｰﾄ ﾏﾓﾄﾋﾞｬｰ ﾄﾓﾄ缶 キャベツ きゅうり 枝豆	ﾓﾙｰ-ﾝ 大豆油 ｸﾞﾗﾝｳｰ糖 じゃがいも サラダ油 米粉初付 三温糖 こしょう マヨネーズ	 にんじん
21水	きのこカレーライス コーンロッケ こまつなサラダ	牛乳 豚肉 まぐろ油漬	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ 冷凍 エリンギ にんにく しょうが 小松菜 もやし	麦ごはん じゃがいも サラダ油 カレールウ ｺｰﾝﾛｯｸﾞ 大豆油 ｲｸﾘｱｯﾄﾞ ﾚｯｼﾞﾝｸﾞ	
22木	さけの香味焼き 鉄火味噌 里芋の鶏そぼろ焼 洋梨ゼリー	牛乳 鮭 大豆 角切り昆布 豆みそ 鶏ひき肉 生揚げ	しょうが ねぎ れんこん ごぼう にんじん さやいんげん 枝豆 洋梨ゼリー	白飯 いりごま 白 サラダ油 三温糖 里芋 でん粉	 弥富市統一献立
26月	さばの梅風味焼き 切り干し大根の煮物 わかめの白みそ汁	牛乳 さばの梅風味焼き 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ 白みそ	切干大根 にんじん 玉ねぎ 大根 根みつば	白飯 三温糖	
27火	五目うどん 鶏肉の竜田焼き れんこんのきんぴら 蒲郡みかんゼリー	牛乳 鶏肉 うすら卵 油揚げ 鶏肉の竜田焼き	ほうれん草 にんじん ぶなしめじ ねぎ 干しいだけ れんこん ごぼう	白玉うどん つきこんにやく サラダ油 三温糖 蒲郡みかんゼリー	 里芋
28水	揚げ鶏の甘酢和え 中華サラダ キムチスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが 玉ねぎ だけのこ にんじん ﾋﾞｰﾏﾝ ﾁｷﾝ 干しいだけ もやし キムチ ほうれん草 ぶなしめじ ﾎｰﾛｰﾝ	白飯 でん粉 小麦粉 大豆油 サラダ油 三温糖	 れんこん
29木	ハンバーグのトマトソースかけ チキンハムサラダ コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ チキンハム 鶏肉	玉ねぎ トマト缶 もやし ほうれん草 にんじん	りんごパン 三温糖 こしょう ｲｸﾘｱｯﾄﾞ ﾚｯｼﾞﾝｸﾞ じゃがいも	
30金	さつまいもコロケ キャベツの梅マヨ和え 豚汁	牛乳 炊き込みわかめ 豚肉 豆腐 豆みそ	キャベツ 小松菜 乾燥梅干し 大根 白菜 にんじん ねぎ	白飯 さつまいもコロケ 大豆油 マヨネーズ つきこんにやく	 白菜

※献立は都合により変更する場合があります。