

令和2年
11月

給 食 予 定 献 立 表

中学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの (赤)	からだの調子を整える(緑)	体を動かす 熱や力になるもの (黄)
2	月	さくら飯 (麦入り)	○	豚きつね丼 キャベツのゆかり和え めった汁 安納芋のムース	牛乳 豚肉 うす揚げ 鶏肉 みそ	しょうが にんじん たけのこ 玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり ゆかり 大根 ねぎ	さくら飯(麦入り) 三温糖 でんぷん じゃがいも 安納芋のムース
4	水	白飯	○	ひじきシューマイ もやしの中華サラダ タンタンメン	牛乳 ひじきシューマイ 豚ひき肉	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ ねぎ	白飯 三温糖 油 中華めん ごま油 ごま
5	木	ミルクロール	○	セルフチキンカツバーガー 小松菜のカレーソテー オータムシチュー	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 生クリーム	キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ	ミルクロール 小麦粉 パン粉 油 オリーブ油 さつまいも 米粉 バター
6	金	白飯	○	かれいのたれからめ ごぼうサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 かれいの竜田揚げ 木綿豆腐 うす揚げ みそ	しょうが ごぼう きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ ほうれん草	白飯 油 三温糖 水あめ でんぷん ごま ドレッシング
9	月	白飯	○	さばのゆずみそ焼き ほうれん草のおひたし 源助大根のおでん	牛乳 さば みそ 豚肉 厚揚げ 昆布	しょうが ゆず果汁 キャベツ ほうれん草 にんじん 源助大根	白飯 三温糖 ごま 里いも
10	火	もち入りご飯	○	きのこと栗のおこわ マカロニのマヨネーズサラダ 鶏ごぼうみそ汁 アップルパイ	牛乳 うす揚げ ハム 鶏肉 木綿豆腐 みそ	にんじん エリンギ しめじ キャベツ ブロッコリー ごぼう 大根 ねぎ	もち入りご飯 栗 三温糖 マカロニ マヨネーズ アップルパイ
11	水	白飯	○	揚げギョーザ チャプチェ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 ギョーザ 牛肉 絹豆腐 わかめ	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん たらこ 玉ねぎ じゃがいも	白飯 油 春雨 三温糖 ごま ごま油
12	木	胚芽パンズ	○	セルフ照り焼きチキンバーガー キャベツのサラダ 押し麦のミネストローネ	牛乳 鶏肉 ウインナー 発芽大豆	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 にんにく 玉ねぎ パセリ	胚芽パンズ 三温糖 水あめ でんぷん オリーブ油 押し麦 じゃがいも
13	金	わかめ麦ご飯	○	大豆とさつまいものごまからめ 高野豆腐の卵としみかん	牛乳 大豆 かえり煮干し 鶏肉 高野豆腐 卵	玉ねぎ ごぼう にんじん 小松菜 みかん	わかめ麦飯 でんぷん さつまいも 油 三温糖 水あめ ごま
16	月	白飯	○	鶏肉のごま石垣揚げ ひじきのきんぴら 里芋と大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 牛肉 ひじき さつま揚げ うす揚げ みそ	しょうが ごぼう にんじん 大根 小松菜 ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 ごま 油 三温糖 ごま油 里いも
17	火	バターライス (麦あり)	○	ポークガーリックライス 肉団子のケチャップからめ ニラ玉スープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏豚肉団子 木綿豆腐 卵 ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ コーン ピーマン たらこ	バターライス(麦あり) 油 ごま ごま油 三温糖 でんぷん
18	水	白飯	○	しそひじき佃煮 エビフライ はりはり漬け 厚揚げの中華煮	牛乳 しそひじき佃煮 エビフライ 豚肉 厚揚げ	切干大根 にんじん 小松菜 しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ 白菜	白飯 油 三温糖 ごま油 でんぷん
19	木	ミルク長コッペ	○	いちごジャム 豚肉のトマトソースマリネ お豆のポトフ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン トマト りんご 大根 キャベツ パセリ	ミルク長コッペ いちごジャム 油 三温糖 じゃがいも
20	金	白飯	○	鮭のねぎみそ焼き うの花の炒り煮 すきやき風	牛乳 鮭 みそ 鶏ひき肉 うす揚げ おから 牛肉 焼き豆腐	ねぎ ごぼう にんじん 枝豆 えのきたけ 白菜	白飯 三温糖 油 ごま油 車ふ
24	火	白飯	○	がんどの揚げからめ 小松菜の塩昆布和え 煮込みうどん	牛乳 がんご 塩昆布 鶏肉 うす揚げ	しょうが にんじん 小松菜 白菜 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 水あめ 米粉うどん
25	水	麦飯	○	ポークカレーライス 柿入りフルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご みかん パイナップル 黄桃 柿	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ ナタデココ
26	木	バターロール	○	オムレツのミートソース スイートポテトのマヨネーズサラダ コンソメジュリアン	牛乳 オムレツ 牛ひき肉 鶏肉	にんにく 玉ねぎ トマト きゅうり コーン にんじん えのきたけ キャベツ パセリ	バターロール 油 さつまいも マヨネーズ
27	金	玄米ゆかりご飯	○	肉まん 大根ときゅうりの中華和え あさり入り八宝菜	牛乳 あさり 豚肉	きゅうり 大根 にんじん しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 白菜 チンゲンサイ	玄米ゆかりごはん 肉まん ごま油 三温糖 ごま 油 でんぷん
30	月	白飯	○	豚肉の大根おろしソース くきわかめと大豆の炒り煮 ほうれん草のみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 うす揚げ くきわかめ みそ	大根 万能ねぎ にんじん れんこん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま ごま油 じゃがいも

