

### 11月 学校給食予定献立表

朝陽中学校

| 日<br>(曜)  | 牛<br>乳  | 主食<br>パン<br>ごはん | 献立名                              | 食 品 名                         |             |                      |                                     |                                       |                         |
|-----------|---|-----------------|----------------------------------|-------------------------------|-------------|----------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|
|           |   |                 |                                  | おもに体の組織をつくる                   |             | おもに体の調子を整える          |                                     | おもにエネルギーとなる                           |                         |
|           |   |                 |                                  | 1群                            | 2群          | 3群                   | 4群                                  | 5群                                    | 6群                      |
| 4<br>(火)  |    | 麦飯              | かつおの角煮<br>ごまあえ<br>赤だしのみそ汁        | かつお<br>油揚げ<br>赤みそ             | 牛乳          | にんじん<br>ねぎ           | 生姜<br>キャベツ<br>もやし<br>玉ねぎ            | 米<br>大麦<br>さとう                        | ごま                      |
| 5<br>(水)  |    | 麦飯              | さばの塩焼き<br>おからの炒り煮<br>ほうれん草のおひたし  | さば<br>鶏肉<br>おから               | 牛乳          | にんじん<br>ねぎ<br>ほうれん草  | ごぼう<br>干しいたけ<br>もやし                 | 米<br>大麦<br>さとう                        | 植物油                     |
| 6<br>(木)  |    | 米粉入りパン          | 白菜と肉団子のスープ<br>大学芋                | 鶏肉<br>豆腐                      | 牛乳          | にんじん<br>ねぎ           | 干しいたけ<br>玉ねぎ<br>生姜<br>白菜            | 米粉入りパン<br>でん粉<br>さつまいも<br>さとう         | 植物油<br>黒ごま              |
| 7<br>(金)  |    | 麦飯              | ちくわのあおさ揚げ<br>金時豆の甘煮<br>石狩汁       | ちくわ<br>金時豆<br>さけ<br>白みそ       | 牛乳<br>あおさ   | にんじん<br>ねぎ           | だいこん<br>こんにゃく<br>白菜                 | 米<br>大麦<br>小麦粉<br>でん粉<br>さとう<br>じゃがいも | 植物油                     |
| 10<br>(月) |    | 麦飯              | 高野豆腐の卵とじ<br>れんこんのあえもの<br>焼きのり    | 鶏肉<br>高野豆腐<br>鶏卵<br>まぐろオイル漬   | 牛乳<br>のり    | にんじん<br>ねぎ           | 干しいたけ<br>玉ねぎ<br>糸こんにゃく<br>れんこん キャベツ | 米<br>大麦<br>さとう                        |                         |
| 11<br>(火) |    | 麦飯              | いかの甘辛揚げ<br>大豆の磯煮<br>しそあえ         | いか<br>大豆<br>さつまあげ             | 牛乳<br>ひじき   | にんじん<br>しそ粉          | 糸こんにゃく<br>ごぼう<br>キャベツ<br>もやし        | 米<br>大麦<br>でん粉<br>さとう                 | 植物油                     |
| 12<br>(水) |   | 麦飯              | 肉じゃが<br>納豆みそ<br>小松菜の磯香あえ         | 豚肉<br>納豆<br>赤みそ               | 牛乳<br>のり    | にんじん<br>小松菜          | 干しいたけ<br>糸こんにゃく<br>玉ねぎ<br>キャベツ      | 米<br>大麦<br>さとう<br>じゃがいも               | 植物油                     |
| 13<br>(木) |  | 黒糖パン            | チンジュワンズ<br>ワンタンスープ               | 豚肉<br>鶏肉                      | 牛乳          | ねぎ<br>にんじん<br>チンゲン菜  | 生姜<br>干しいたけ<br>玉ねぎ<br>もやし           | 黒糖パン<br>でん粉<br>もち米<br>ワンタンの皮          | ごま油                     |
| 14<br>(金) |  | 麦飯              | 手づくりツナコロッケ<br>添えレタス<br>湯葉のスープ    | まぐろオイル漬<br>湯葉                 | 牛乳          | にんじん<br>ねぎ           | 玉ねぎ<br>レタス                          | 米<br>大麦<br>じゃがいも<br>小麦粉 パン粉           | 植物油                     |
| 17<br>(月) |  | 麦飯              | マーボー豆腐<br>パンサンスー                 | 豚肉<br>赤みそ<br>豆腐               | 牛乳          | ねぎ<br>にんじん           | にんにく 生姜<br>玉ねぎ<br>キャベツ<br>もやし       | 米<br>大麦<br>さとう でん粉<br>はるさめ            | ごま油                     |
| 18<br>(火) |  | (麦飯)            | キムタクごはん<br>トックスープ<br>ヨーグルト(Fe+)  | 豚肉<br>鶏肉                      | 牛乳<br>ヨーグルト | にんじん<br>ねぎ<br>チンゲン菜  | キムチ<br>たくあん漬<br>玉ねぎ                 | 米<br>大麦<br>トック                        | ごま油<br>ごま               |
| 19<br>(水) |  | 麦飯              | きびなごのからあげ<br>里芋と大根のそぼろ煮<br>白菜漬   | 鶏肉<br>厚揚げ                     | 牛乳<br>きびなご  | にんじん                 | 生姜<br>にんにく<br>だいこん<br>白菜            | 米<br>大麦<br>米粉 でん粉<br>さとう さといも         | 植物油                     |
| 20<br>(木) |  | (減量ロールパン)       | お茶ときな粉の揚げパン<br>信田うどん<br>キャベツの甘酢漬 | きな粉<br>鶏肉<br>油揚げ              | 牛乳          | にんじん<br>ねぎ<br>茶      | 玉ねぎ<br>キャベツ                         | ロールパン<br>グラニュー糖<br>うどん<br>さとう         | 植物油                     |
| 21<br>(金) |  | 麦飯              | いわしの甘露煮<br>豚汁<br>白菜の青じそあえ        | 豚肉<br>合わせみそ                   | 牛乳<br>いわし   | にんじん<br>小松菜<br>あおじそ粉 | 生姜<br>ごぼう<br>こんにゃく<br>だいこん 白菜       | 米<br>大麦<br>さとう                        |                         |
| 25<br>(火) |  | 麦飯              | ポークカレー<br>キャベツとブロッコリーのサラダ        | 豚肉                            | 牛乳          | にんじん<br>プロッコリー       | 生姜 にんにく<br>セロリー<br>玉ねぎ<br>キャベツ      | 米<br>大麦<br>じゃがいも<br>小麦粉 さとう           | 植物油                     |
| 26<br>(水) |  | (麦飯)            | 吹き寄せごはん<br>玄米団子汁<br>みかん          | 鶏肉<br>油揚げ                     | 牛乳          | にんじん<br>小松菜          | しめじ<br>だいこん<br>みかん                  | 米<br>大麦<br>さつまいも<br>玄米団子              | 植物油                     |
| 27<br>(木) |  | (ロールパン)         | セルフツナサンド<br>きのこのチャウダー            | まぐろオイル漬<br>ベーコン               | 牛乳          | にんじん                 | キャベツ セロリー<br>玉ねぎ<br>しめじ<br>エリンギ     | ロールパン<br>じゃがいも<br>米粉                  | マヨネーズ風<br>ドレッシング<br>植物油 |
| 28<br>(金) |  | 麦飯              | さわらの白みそ焼き<br>小松菜のおかかあえ<br>五目汁    | さわら 白みそ<br>かつお節削り<br>豚肉<br>豆腐 | 牛乳          | 小松菜<br>にんじん<br>ねぎ    | もやし<br>玉ねぎ<br>こんにゃく                 | 米<br>大麦<br>さとう                        | 植物油                     |

◆この献立は予定献立であり、食材の流通の事情等

により、変更することがあります。

食事の前には必ず石けんで手を洗い、手の甲、指の間、指先までしっかり洗いましょう。

給食当番の人 はとくにていねいに手を洗い、清潔な白衣、三角巾、マスクをつけましょう。