

# 11 月学校給食よていこんだて表

ひ 日 よび (曜日)	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅしよく 主食 ごはん・パン	こん 献 だて 立 めい 名	しよく 食 品 名					
				おもにエネルギーのもとになる食品(き)		おもに体をつくるもとになる食品(あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(みどり)	
1 (金)		げんりょう ロールパン	わふうスパゲッティ だいこんサラダ	ロールパン スパゲッティ さとう	しよくぶつゆ ごま マヨネーズふうドレッシング	ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん ほししいたけ しめじ
6 (水)		ロールパン	ツナコロッケ そえキャベツ ごまスープ	ロールパン じゃがいも こむぎこ パンこ	しよくぶつゆ ごまあぶら ごま	まぐるオイルづけ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ
7 (木)		むぎごはん	マーボー豆腐 ちゅうかごまだれサラダ りんご	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しよくぶつゆ ごまあぶら ごま	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし りんご
8 (金)		ロールパン	ほきのパーベキューソースかけ ゆぼとこまつなのスープ じゃがいものバターに	ロールパン こめこ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ ごまあぶら バター	ほき とうふ ゆば	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ
11 (月)		むぎごはん	ポークカレー ひじきいりだいずサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
12 (火)		むぎごはん	さといものにも なっとうみそ キャベツとこまつなのおかかあえ	こめ おおむぎ さといも さとう	しよくぶつゆ	とりにく ぶたにく なっとう あかみそ かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	れんこん ほししいたけ こんにゃく キャベツ
13 (水)		むぎごはん	つぎょうぎ はるさめスープ	こめ おおむぎ ぎょうぎのかわ はるさめ	ごまあぶら しよくぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが もやし
14 (木)		ふきよせごはん (むぎごはん)	みすぎみそのみそしる きんときまめのあまに	地産物 こめ おおむぎ さつまいも さとう	しよくぶつゆ	とりにく あつあげ みすぎみそ きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ だいこん
15 (金)		こくとうパン	はくさいとにくだんごのスープ だいがくいも	こくとうパン でんぶん さつまいも さとう	しよくぶつゆ くろごま	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ しょうが はくさい
18 (月)		むぎごはん	こうや豆腐のたまごとし はくさいとちやしのしそあえ ツナふりかけ	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごま	とりにく たまご こうや豆腐 まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん しそこ	ほししいたけ もやし いとこんにゃく たまねぎ はくさい
19 (火)		むぎごはん	さけのしょうがやき あつあげのみそしる みすぎこんにゃくのときに	地産物 こめ おおむぎ じゃがいも さとう	しよくぶつゆ	さけ あつあげ あわせみそ かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ もやしこんにゃく
20 (水)		ロールパン	みすぎちやときなこのあげパン とりなんばんうどん キャベツのあまづづけ	地産物 ロールパン さとう うどん	しよくぶつゆ	きなこ とりにく	ぎゅうにゅう	みすぎちや にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ
21 (木)		むぎごはん	さばのしおやき とろろこんぶじる あいまぜ	こめ おおむぎ さとう	ごま	さば とうふ	ぎゅうにゅう おほろこんぶ	ねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ だいこん ごぼう ほししいたけ
22 (金)		こめこいりパン	いかのマリネ カレースープ	こめこいりパン でんぶん さとう マカロニ	しよくぶつゆ	いか とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ
25 (月)		むぎごはん	さわらのなんぶやき おからのいりに はくさいのこうみづけ	こめ おおむぎ さとう	くろごま しよくぶつゆ	さわら とりにく おから	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	いとこんにゃく ほししいたけ ごぼう はくさい もやし しょうが
26 (火)		むぎごはん	まさごあげ あおさのみそしる つぼづけ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ	とうふ えび とりにく あかみそ	ぎゅうにゅう こざかな あおさ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし つぼづけ
27 (水)		むぎごはん	さんまのかんろに さわにわん からしあえ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しよくぶつゆ	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう だいこん キャベツ こんにゃく もやし
28 (木)		むぎごはん	みそおでん ほうれんそうとはくさいのごまあえ ひじきのり	こめ おおむぎ さといも さとう	ごま	あつあげ あかみそ あげボール うずらたまご	ぎゅうにゅう ひじきのり	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい こんにゃく
29 (金)		こめこいりパン	つぶっこグラタン だいこんとこまつなのスープ	地産物 こめこいりパン こむぎこ マカロニ パンこ	しよくぶつゆ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ だいこん しめじ

※物資の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。