

11月給食予定献立表

TEL:966－8515

行事 欠食	日 (曜日)	献立名	主 な 食 品 と 体 内 で の は た ら き		
			おもに体の組織をつくる (赤の食品) たんぱく質・無機質	おもにエネルギーとなる (黄の食品) 炭水化物・脂肪	おもに体の調子を整える (緑の食品) ビタミン
山小6	1 木	牛乳 わかめごはん 恩納のみそ汁 カレーコロッケ きゃべつのゆずドレ和え	牛乳 わかめ 豚肉 豆腐 みそ 卵 大豆 ツナ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 ドレッシング	大根 人参 しめじ 長ねぎ きゃべつ もやし 胡瓜
山小 仲小6	2 金	牛乳 胚芽パン ポトフ オムレツのケチャップソースかけ ブロッコリーサラダ	牛乳 牛肉 ハム 卵	パン じゃが芋 ごま 砂糖 マヨネーズ ドレッシング	人参 玉ねぎ 大根 ブロッコリー 胡瓜
	5 月	牛乳 麦ごはん もずくの中華スープ わかさぎの香味だれ 中華和え(アーモンド)	牛乳 もずく 豆腐 ハム 卵 わかさぎ	米 麦 アーモンド 砂糖 油 小麦粉 でん粉 ごま油 ごま	大根 にら 長ねぎ 赤ピーマン にんにく 生姜 胡瓜 もやし
安小3	6 火	牛乳 もちきびごはん 肉じゃが 春雨の酢の物 果物	牛乳 豚肉 ハム	米 もちきび じゃが芋 こんにやく 砂糖 油 春雨 ごま ごま油	人参 玉ねぎ 椎茸 いんげん 生姜 胡瓜 果物
	7 水	牛乳 フーチバーじゅーしー すまし汁 チーズちくわの天ぷら 白菜のお浸し	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ わかめ 豆腐 チーズ ちくわ	米 麦 小麦粉 でん粉 油	よもぎ 人参 椎茸 ごぼう えのき茸 長ねぎ 小松菜 白菜
	8 木	牛乳 麦ごはん じゃが芋のみそ汁 魚の照り焼き 千切りアーモンド和え	牛乳 油揚げ みそ さば	米 麦 じゃが芋 アーモンド 砂糖 でん粉	しめじ にら 生姜 ホーレン草 人参 胡瓜 コーン
	9 金	牛乳 パン ブロッコリーのトマトシチュー オムレツ コールスローサラダ	牛乳 豚肉 白花・大福豆 生クリーム 脱脂粉乳 卵	パン じゃが芋 小麦粉 バター 油 砂糖 コールスロー	ブロッコリー 人参 玉ねぎ トマト 胡瓜 きゃべつ コーン
喜小	12 月	牛乳 麦ごはん わかめスープ 青椒肉絲 果物	牛乳 わかめ ハム 卵 牛肉	米 麦 ごま ごま油 砂糖 でん粉 油	椎茸 人参 長ねぎ ピーマン 赤ピーマン 竹の子 もやし にんにく 果物
喜小 5・6	13 火	牛乳 和風スパゲティー じゃがバタ茶巾 海藻サラダ	牛乳 ベーコン わかめ ツナ 卵	スパゲティー 油 オリーブ油 じゃが芋 バター ドレッシング	人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム 椎茸 木くらげ ピーマン にんにく 大根 胡瓜
安小4	14 水	牛乳 オムライス(ケチャップライス・薄焼き卵) ヌードルスープ 大根サラダ ケチャップ	牛乳 鶏肉 豚肉 グリンピース 卵	米 麦 バター 油 スパゲティー ドレッシング	人参 玉ねぎ ピーマン きゃべつ パセリ 大根 もやし コーン
	15 木	牛乳 もちきびごはん ちりめんふりかけ みそ汁 クーピーリチャー 果物	牛乳 しらす干し 青のり 糸削り みそ わかめ 昆布 豚肉 かまぼこ	米 もちきび ごま 油	大根 チンゲン菜 椎茸 長ねぎ 人参 竹の子 果物
	16 金	牛乳 パン ミネストローネ アスパラとポテトのソテー フルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 白いんげん レッドキドニー ウインナー ヨーグルト	パン マカロニ じゃが芋 油 バター	人参 玉ねぎ いんげん トマト アスパラ バイン もも みかん バナナ
	19 月	牛乳 チキンカレーライス 即席漬け (麦ごはん・カレールー)	牛乳 鶏肉	米 麦 じゃが芋 小麦粉 バター 油 ごま	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく 生姜 りんご 胡瓜 白菜 たくあん
	20 火	牛乳 煮込みうどん もずくのかき揚げ きんとん	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ 卵 ツナ もずく	うどん 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター さつま芋	人参 白菜 椎茸 長ねぎ 生姜 玉ねぎ にら
	21 水	牛乳 そぼろ丼(麦ごはん・肉みそ・卵) 大根のすまし汁 果物	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 卵 わかめ 豆腐	米 麦 砂糖 油	人参 玉ねぎ いんげん 生姜 大根 椎茸 ねぎ 果物
	22 木	牛乳 五穀ごはん イナムドゥチ ハンバーグのソースかけ ひじきのツナ和え	牛乳 大豆 豚肉 かまぼこ みそ 牛肉 鶏肉 卵 ひじき ツナ	米 麦 あわ アマランサス ごま 油 砂糖 こんにやく	椎茸 ねぎ 生姜 人参 胡瓜 小松菜
	26 月	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 野菜の和え物 パイン缶	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ	米 麦 油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ 竹の子 椎茸 木くらげ にら 長ねぎ 生姜 にんにく ホーレン草 もやし きゃべつ パイン
	27 火	牛乳 麦ごはん 白菜と豚肉のすまし汁 魚のかば焼き風 青菜の和え物	牛乳 豚肉 わかめ さんま	米 麦 じゃが芋 小麦粉 でん粉 油 ごま 砂糖 ごま油	白菜 チンゲン菜 人参 椎茸 生姜 胡瓜 小松菜 もやし
安小1・ 2 喜中	28 水	牛乳 みそぞうすい ちくわのマヨネーズ焼き もやし炒め 砂糖天ぷら	牛乳 豚肉 ひじき みそ ちくわ 生クリーム 脱脂粉乳 豆腐 糸削り 卵	米 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 油	人参 きゃべつ ホーレン草 椎茸 もやし にら パセリ
喜中	29 木	牛乳 麦ごはん ゆし豆腐と卵の汁 ふーイリチャー 果物	牛乳 ゆし豆腐 卵 ベーコン	米 麦 ふ 油	ねぎ 人参 きゃべつ にら 果物
喜中	30 金	牛乳 黒糖揚げパン コンソメスープ ブロッコリーと野菜のソテー	牛乳 きな粉 牛肉 ウインナー	パン 黒糖 砂糖 油 マカロニ バター じゃが芋	人参 玉ねぎ アスパラ ブロッコリー きゃべつ しめじ コーン

☆学校給食費は、期限内に収めましょう。