



11月 給食だより



日	曜	よてい に んだて		食 品 名					
				赤 (おもに体をつくるもとになる)		緑 (おもに体の調子を整えるもとになる)		黄 (おもにエネルギーのもとになる)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	木	ごはん 牛乳	さつまあげの三味焼き 五目おから キムチ汁	さつま揚げ 豚肉、豆腐 おから、みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	しょうが、 ねぎ 、玉ねぎ ごぼう、干しいたけ はくさい、えのき、だいこん	米、糸こんにやく 砂糖	サラダ油
♪♪♪ 朝 日 町 名 物 ! た ら 汁 給 食 ♪♪♪									
2	金	ごはん 牛乳	★サツマイモと大豆のごまがらめ 野菜の磯和え たら汁、りんご	大豆、たら みそ	牛乳 刻み昆布	こまつな にんじん	はくさい、もやし、ねぎ ごぼう、りんご	米、さつまいも かたくり粉、砂糖	米油 白ごま
5	月	ごはん 牛乳	タンドリーチキン ジャーマンポテト 野菜スープ	鶏肉、ウィンナー ベーコン	牛乳 ヨーグルト	パセリ、こまつな にんじん	しょうが、にんにく、玉ねぎ キャベツ、しめじ、コーン	米、じゃがいも	バター
6	火	小型パン 牛乳	かぼちゃ挽肉フライ いんげんのごま和え 五目うどん	かまぼこ、鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん こまつな、かぼちゃ	キャベツ、もやし、 ねぎ 玉ねぎ、干しいたけ	小型パン、砂糖 うどん、パン粉 小麦粉	米油 白ごま
7	水	ごはん 牛乳	さばのみそ煮 ビーフソテー 田舎汁	豚肉、薄揚げ みそ	牛乳	にら にんじん	キャベツ、しょうが、ごぼう はくさい、えのき、 ねぎ	米、ビーフン 里いも こんにやく	サラダ油 ごま油
8	木	ごはん 牛乳	エビシューマイ リャンバンサンスー 厚揚げのそぼろ煮	厚揚げ、豚肉 魚すり身、えび	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、みかん グリーンピース、玉ねぎ	米、はるさめ 砂糖、じゃがいも かたくり粉、小麦粉	ごま油
9	金	ごはん 牛乳	和風ハンバーグ カラフルサラダ きのこスープ	豚肉、豆腐 卵、ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり コーン、えのき、しめじ 干しいたけ、はくさい	米、パン粉 かたくり粉、砂糖	サラダ油
12	月	ごはん 牛乳	魚の紅葉焼き 青菜とえのきのおひたし 里芋と大根のみそ汁	ふくらぎ、薄揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな だいこん葉	はくさい、もやし、えのき だいこん、 ねぎ	米、里いも	マヨネーズ 白ごま
13	火	♪♪♪ 収 穫 祭 特 別 献 立 ♪♪♪ (献 立 は 当 日 お 知 ら せ し ま す 。)							
14	水	ごはん 牛乳	大豆入りキーマカレー ひじきとレンコンのごまサラダ りんごヨーグルト	豚肉、大豆	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん さやいんげん ブロッコリー	しょうが、にんにく、玉ねぎ キャベツ 、れんこん、コーン りんご	米	サラダ油、白ごま ごまドレッシング カレールウ
15	木	ごはん 牛乳	★いわしの唐揚げ ゆかり和え おでん	厚揚げ、うずら卵 ちくわ	牛乳 こんぶ 県産いわし	にんじん 赤じそ	はくさい、 キャベツ だいこん	米、里いも こんにやく かたくり粉	米油
16	金	ごはん 牛乳	豚肉の生姜焼き 野菜炒め 青菜のみそ汁	豚肉、豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが、もやし、 キャベツ ねぎ	米、砂糖 かたくり粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油
♪♪♪ 学 校 給 食 と や ま の 日 特 別 献 立 ♪♪♪									
19	月	古代米 ごはん 牛乳	★豚肉と大豆のみそがらめ 柿酢しょうゆ和え 和風米粉シチュー	豚肉、大豆、みそ さけ	牛乳 生クリーム	こまつな にんじん	キャベツ 、なめこ、 ねぎ はくさい	米、古代米、砂糖 里いも、かたくり粉 特別栽培米米粉 柿酢しょうゆ	米油 白ごま
20	火	食パン 牛乳	★いかのチリソース炒め グリーンサラダ たまごとコーンのスープ	いか、卵	牛乳	さやいんげん ブロッコリー にんじん、チンゲン菜	玉ねぎ、 ねぎ 、しょうが にんにく、きゅうり、 キャベツ コーン、干しいたけ	食パン、砂糖 かたくり粉	サラダ油 白ごま ごま油
21	水	ごはん 牛乳	★焼きししゃも かぶの甘酢和え すき焼き風煮	豚肉、焼き豆腐	牛乳 ししゃも	かぶ葉 にんじん	かぶ、はくさい、えのき ごぼう、 ねぎ 、 キャベツ	米、砂糖 糸こんにやく	サラダ油
22	木	ごはん 牛乳	ひじき入り卵焼き 切干大根のピリ辛炒め すりみ汁	卵、豚肉、豆腐 魚すり身、みそ	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん こまつな	玉ねぎ、切干しだいこん えのき、 ねぎ	米、砂糖	サラダ油 ごま油 白ごま
23	金	* * * 勤 勞 感 謝 の 日 * * *							
26	月	ごはん 牛乳	かに玉あんかけ 大根の中華ドレッシング和え 麻婆豆腐	豆腐、豚肉 卵、かに、赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり、 だいこん 、にんにく しょうが、 ねぎ 、たけのこ 干しいたけ、たけのこ	米、砂糖 かたくり粉	白ごま ごま油 サラダ油
27	火	きなこ 揚げパン 牛乳	豚肉と野菜のオイスターソース炒め ミニトマト 肉団子と春雨のスープ	きなこ、豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ミニトマト	キャベツ 、玉ねぎ、もやし エリンギ、にんにく、はくさい ねぎ 、干しいたけ、しょうが	コッペパン 砂糖、はるさめ	米油 サラダ油
28	水	ごはん 牛乳	さけの幽庵焼き ★五目きんぴら 厚揚げとわかめのみそ汁	さけ、ちくわ 厚揚げ、みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	ゆず、ごぼう、れんこん たけのこ、玉ねぎ	米、こんにやく 砂糖	サラダ油 白ごま ごま油
29	木	ごはん 牛乳	ごまごまチキン スパゲッティサラダ 冬野菜のスープ	鶏肉、ベーコン ツナ	牛乳	にんじん	しょうが、にんにく、 キャベツ きゅうり、 だいこん 、はくさい ねぎ	米、スパゲッティ	白ごま 黒ごま マヨネーズ
30	金	チキン ピラフ 牛乳	かにクリームコロッケ フルーツポンチ	鶏肉、かに	牛乳	にんじん	しめじ、玉ねぎ、グリーンピース みかん、パイナップル、もも バナナ、りんご	米、カクテルゼリー 砂糖、パン粉 小麦粉	バター サラダ油 米油、マーガリン

残食調査

※ 太文字は地産産食材です。 ※ ★印はかみかみメニューです。

☆ 都合により献立を変更する場合があります。