

## 中 学 校 給 食 献 立 表 ( A ブ ロ ッ ク )

実施日	献立名	食 品 名	実施日	献立名	食 品 名
11/1 水	根菜ピラフ 牛乳 豚肉ときのこの炒め物 ごまドレッシング和え コンソメスープ メープルマフィン	【米、ベーコン、ごぼう、にんじん、れんこん、油、しょうゆ、塩、こしょう、〈水〉 【ぶた肉、酒、キャベツ、エリンギ、しめじ、にんじん、油、しょうゆ、塩、ごま油、でんぶん、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ、砂糖、サラダ油 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【米粉メープルマフィン	11/16 木	ごはん 牛乳 中華丼 かきあげ 若布のスープ	【米 【ぶた肉、いか、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、土しょうが、油、ポーンストック、しょうゆ、しょうゆ、酒、塩、こしょう、ごま油、でんぶん、〈水〉 【むきえび、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、小麦粉、酒、塩、〈水〉、油 【はくさい、にんじん、干しわかめ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、〈水〉
11/2 木	ごはん 牛乳 和風オムレツ 小松菜の煮物 みそ汁	【米 【とりひき肉、たまご、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、油、しょうゆ、砂糖、酒、塩、けずりぶし、〈水〉 【牛肉、こまつな、にんじん、三温糖、しょうゆ、しょうゆ、酒、油 【ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、チンゲンサイ、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉	11/17 金	ミニココアパン 牛乳 きのこスパゲティ 中華風卵サラダ	【ミニココアパン 【スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、にんじん、油、ポーンストック、しょうゆ、塩、こしょう 【たまご、サラダ油、ツナ、ほうれんそう、酢、ごま油、しょうゆ、トウバンジャン
11/6 月	ナン ごはん 牛乳 キーマカレー ポテトマヨサラダ	【ナン 【米 【牛ひき肉、ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、土しょうが、油、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、ポーンストック、ケチャップ、チャツネ、しょうゆ、ウスターソース、塩、三温糖、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【ハム、じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン、マヨネーズ、酢、塩、こしょう	11/20 月	ごはん 牛乳 中華風五目煮 和え物 焼豚スープ のりの佃煮	【米 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、油、ポーンストック、しょうゆ、しょうゆ、淡、三温糖、塩、でんぶん、〈水〉 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ、みりん 【やきふた、はるさめ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、〈水〉 【のりのつくだ煮
11/7 火	しめじごはん 牛乳 かやくうどん 白菜とひじきのサラダ	【米、うすあげ、しめじ、にんじん、しょうゆ、しょうゆ、酒、塩、だしこんぶ、けずりぶし、〈水〉 【うどん、とり肉、かまぼこ、うすあげ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、干しわかめ、しょうゆ、みりん、けずりぶし、〈水〉 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ、酢、塩	11/21 火	ごはん 牛乳 ビーフンソテー ハムかつ みそ汁	【米 【ビーフン、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ポーンストック、しょうゆ、ごま油、塩、こしょう 【ハム、パン粉、小麦粉、〈水〉、油 【とうふ、えのきたけ、ねぎ、干しわかめ、みそ、けずりぶし、〈水〉
11/8 水	ごはん 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め むしゅうまい 中華スープ 杏仁豆腐	【米 【ぶた肉、酒、塩、こしょう、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、にんにく、油、みそ、赤だしみそ、しょうゆ、砂糖、〈水〉 【しゅうまい 【とり肉、はくさい、もやし、たけのこ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、〈水〉 【あんなんどうふ	11/22 水	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め 甘酢和え 肉団子と白菜のスープ	【米 【ぶた肉、つきこんにやく、はくさいキムチ、ニラ、白ごま、油、しょうゆ、酒、塩、こしょう 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ、みりん 【ぶたひき肉、しょうゆ、酒、でんぶん、はくさい、もやし、チンゲンサイ、にんじん、土しょうが、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、〈水〉
11/9 木	ごはん 牛乳 サーモンフライ ごま和え のっぺい汁	【米 【鮭、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、パン粉、油、とんかつソース、ケチャップ 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、白ごま、しょうゆ、みりん 【とり肉、こんにやく、だいこん、さといも、にんじん、ねぎ、土しょうが、油、しょうゆ、みりん、酒、塩、でんぶん、けずりぶし、〈水〉	11/24 金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き そぼろ煮 かす汁 即席漬け	【米 【さば、塩、油 【牛ひき肉、ぶたひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ、三温糖、でんぶん、けずりぶし、〈水〉 【ぶた肉、うすあげ、つきこんにやく、だいこん、にんじん、ねぎ、みそ、酒、かす、けずりぶし、〈水〉 【はくさい、白ごま、しょうゆ、塩
11/10 金	ごはん 牛乳 豆腐チゲ 焼き羊 ナムル	【米 【ぶた肉、とうふ、キャベツ、はくさいキムチ、ニラ、にんじん、油、ポーンストック、赤だしみそ、しょうゆ、しょうゆ、塩、こしょう、トウバンジャン、〈水〉 【さつまいも 【きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ、ごま油、塩	11/27 月	ひじきごはん 牛乳 チンゲン菜と厚揚げの煮物 れんこんのからあげ レタスのスープ	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【あつあげ、チンゲンサイ、しょうゆ、しょうゆ、三温糖、けずりぶし、〈水〉 【れんこん、けずりぶし、〈水〉、でんぶん、純カレー粉、塩、油 【ぶた肉、でんぶん、レタス、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、〈水〉
11/13 月	コーンピラフ 牛乳 ポトフ ミンチカツ フレンチサラダ	【米、ベーコン、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、〈水〉 【ウインナー、ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじん、パセリ、油、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【ミンチカツ、油 【キャベツ、きゅうり、干しわかめ、土しょうが、酢、サラダ油、しょうゆ、砂糖、塩、こしょう	11/28 火	はちみつパン 牛乳 白菜シチュー じゃがベーコン フレンチサラダ	【はちみつパン 【とり肉、白ぶどう酒、はくさい、たまねぎ、にんじん、油、牛乳、粉チーズ、小麦粉、マーガリン、とりがらスープ、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【ベーコン、じゃがいも、油、塩、こしょう 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ、塩、こしょう
11/14 火	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の卵とじ みそ汁 果物(みかん)	【米 【ぶた肉、たまねぎ、土しょうが、しょうゆ、酒、砂糖、油、でんぶん、〈水〉 【こうやどうふ、たまご、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、しょうゆ、三温糖、酒、しょうゆ、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【みかん	11/29 水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 焼きぎょうざ ちゃんぽん汁	【米 【ぶたひき肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、土しょうが、油、赤だしみそ、しょうゆ、三温糖、酒、ポーンストック、とうがらし、ごま油、でんぶん、〈水〉 【ぎょうざ 【ぶた肉、土しょうが、いか、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、油、しょうゆ、塩、こしょう、ごま油、〈水〉
11/15 水	ごはん 牛乳 筑前煮 焼きししゃも すまし汁	【米 【とり肉、こんにやく、さといも、にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、干しいたけ、油、しょうゆ、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【ししゃも、油 【とうふ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉	11/30 木	たいと赤こんにやくのたきこみごはん 牛乳 がんもどきの煮物 おひたし すまし汁	【米、たいほぐし、うすあげ、あかつきこんにやく、しょうゆ、しょうゆ、酒、塩、だしこんぶ、けずりぶし、〈水〉 【がんもどき、三温糖、しょうゆ、けずりぶし、〈水〉 【はくさい、チンゲンサイ、しょうゆ、みりん、けずりぶし、〈水〉 【とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉