

中学校給食献立表（Ｂブロック）

立	名	品	立	名	品
11/1水	ごはん 牛乳 トマトソースハンバーグ 揚げじゃがとウインナーのマ スタード炒め 白菜ときゅうりの和え物 コンソメスープ	【米 【ハンバーグ、油、玉葱、エリンギ、トマト缶、ケチャップ、砂糖、コンソメ、食塩 【じゃが芋、あげ油、豚肉、ウインナー、玉葱、いんげん、油、粒マスタード、濃口しょうゆ、砂糖、食塩、こ しょう 【ちくわ、白菜、きゅうり、人参、濃口しょうゆ、みりん 【小松菜、人参、コンソメ、食塩、こしょう	11/16木	ごはん 牛乳 中華丼 えび入りかきあげ 春雨サラダ マンゴー缶	【米 【豚肉、白菜、玉葱、太もやし、人参、チンゲン菜、筍、しょうが、油、濃口しょうゆ、中華スープ、こしょう、 片栗粉 【えび、玉葱、人参、いんげん、小麦粉、食塩、あげ油 【ツナ、ハム、春雨、きゅうり、人参、白ごま、淡口しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、中華スープ 【マンゴー缶
11/2木	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ えびと野菜の炒め煮 ほうれん草のごま和え わかたまスープ	【米 【あじ、しょうが、濃口しょうゆ、酒、食塩、こしょう、片栗粉、あげ油 【むきえび、キャベツ、玉葱、人参、枝豆、油、中華スープ、食塩、こしょう 【ほうれん草、人参、白ごま、淡口しょうゆ、みりん 【卵、コーン、干若布、干椎茸、中華スープ、食塩、こしょう	11/17金	ごはん 牛乳 和風スパゲティ バジルチキン キャベツのサラダ コンソメスープ	【米 【スパゲティ、豚肉、玉葱、しめじ、人参、にんにく、バター、濃口しょうゆ、みりん、食塩、黒こしょう 【鶏肉、食塩、レモン果汁、バジル、こしょう、オリーブ油 【キャベツ、コーン、人参、酢、砂糖、淡口しょうゆ、オリーブ油、食塩 【白菜、人参、玉葱、コンソメ、食塩、こしょう
11/6月	ごはん 牛乳 キーマカレー エビカツ ポテトマヨサラダ ハイン缶	【米 【豚挽肉、玉葱、れんこん、パプリカ(赤)、ピーマン、人参、油、トマト缶、カレールウ、砂糖、カレー粉、食 塩、こしょう 【エビカツ、あげ油 【じゃが芋、きゅうり、人参、マヨネーズ、砂糖、食塩、こしょう 【ハインアップル缶	11/20月	ごはん 牛乳 チンジャオロウスー しゅうまい もやしのサラダ 中華スープ	【米 【牛肉、玉葱、ピーマン、人参、しょうが、にんにく、ごま油、オイスターソース、砂糖、濃口しょうゆ、中華 スープ、みりん、食塩、こしょう 【しゅうまい 【豆もやし、小松菜、砂糖、酢、淡口しょうゆ、オリーブ油、食塩 【えのきたけ、干若布、中華スープ、食塩、こしょう
11/7火	しめじごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛炒め かぼちゃの天ぷら 白菜とひじきのサラダ すまし汁	【米、うす揚げ、しめじ、人参、ごぼう、濃口しょうゆ、酒、食塩、削り節 【鶏肉、キャベツ、人参、ニラ、白ねぎ、油、濃口しょうゆ、酒、砂糖、オイスターソース、トウバンジャン、食 塩 【かぼちゃ、天ぷら粉、食塩、あげ油 【白菜、きゅうり、人参、ひじき、かつお節、オリーブ油、淡口しょうゆ、酢、食塩 【えのきたけ、麩、淡口しょうゆ、みりん、塩、削り節、だし昆布	11/21火	ごはん 牛乳 トンカツ・ソース小袋 ボイルブロッコリー ピーフンソー いか入りドレッシング和え 具だくさんスープ	【米 【トンカツ、あげ油、ソース小袋 【ブロッコリー、食塩 【豚肉、ちくわ、ピーフン、ニラ、人参、ごま油、淡口しょうゆ、中華スープ、食塩、こしょう 【いか、キャベツ、きゅうり、人参、酢、濃口しょうゆ、砂糖、オリーブ油 【ハム、キャベツ、人参、じゃが芋、コンソメ、食塩、こしょう
11/8水	ごはん 牛乳 ホイコウロウ 春巻 切干大根のサラダ 白菜スープ	【米 【豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、しょうが、油、テンメンジャン、赤みそ、濃口しょうゆ、砂糖、こしょ う 【春巻、あげ油 【ツナ、きゅうり、切干大根、酢、濃口しょうゆ、油、ごま油、砂糖 【白菜、人参、青ねぎ、干椎茸、中華スープ、淡口しょうゆ、食塩、こしょう	11/22水	ごはん 牛乳 とりすき あげきんぴら 小松菜のおひたし みそ汁	【米 【鶏肉、糸こんにゃく、白菜、玉葱、人参、油、濃口しょうゆ、砂糖、酒 【さつま芋、ごぼう、小麦粉、食塩、あげ油、白ごま、砂糖、濃口しょうゆ 【小松菜、白菜、濃口しょうゆ、みりん 【うす揚げ、えのきたけ、青ねぎ、白みそ、赤みそ、削り節、だし昆布
11/9木	ごはん 牛乳 サーモンフライ 豚もやし炒め きゅうりのサラダ 豚汁	【米 【サーモンフライ、あげ油 【豚肉、太もやし、人参、ニラ、ごま油、オイスターソース、食塩、こしょう 【きゅうり、コーン、人参、干若布、酢、砂糖、淡口しょうゆ、オリーブ油、食塩 【豚肉、つきこんにゃく、大根、人参、白みそ、赤みそ、削り節、だし昆布	11/24金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 五目煮 白菜の即席漬 みそ汁	【米 【さば、酒、食塩、油 【鶏肉、大豆、ちくわ、こんにゃく、人参、いんげん、砂糖、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、削り節 【白菜、濃口しょうゆ、食塩 【麩、玉葱、しめじ、青ねぎ、白みそ、赤みそ、削り節、だし昆布
11/10金	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 春雨チャブチェ 大学芋 豆腐チゲ風スープ	【米 【豚肉、玉葱、しょうが、油、濃口しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉 【豚挽肉、春雨、人参、ニラ、白ごま、濃口しょうゆ、ごま油、砂糖、中華スープ 【さつまいも、あげ油、黒ごま、砂糖、濃口しょうゆ 【豆腐、玉葱、キムチ、キャベツ、干椎茸、中華スープ、濃口しょうゆ、トウバンジャン、食塩、こしょう	11/27月	ごはん 牛乳 タンドリーチキン ベベロンチーノ フレンチサラダ ミネストローネ	【米 【鶏肉、にんにく、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉、砂糖、濃口しょうゆ、食塩、こしょう、油 【スパゲティ、ハム、人参、枝豆、にんにく、オリーブ油、砂糖、食塩、こしょう、たかのつめ 【キャベツ、きゅうり、コーン、人参、酢、オリーブ油、砂糖、濃口しょうゆ、食塩、こしょう 【大豆、玉葱、トマト缶、ケチャップ、砂糖、コンソメ、食塩、こしょう
11/13月	コーンピラフ 牛乳 ポトフ いかリングフライ 野菜のマリネ コンソメスープ	【米、玉葱、コーン、人参、バター、コンソメ、食塩、こしょう 【鶏肉、ウインナー、じゃが芋、キャベツ、玉葱、人参、にんにく、油、淡口しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう 【いかリングフライ、あげ油 【きゅうり、玉葱、人参、セロリー、オリーブ油、淡口しょうゆ、酢、砂糖、食塩 【白菜、干若布、コンソメ、食塩、こしょう	11/28火	ツイストパン 牛乳 白菜のクリームシチュー ミンチカツ キャベツの甘酢和え 青りんごゼリー	【ツイストパン 【鶏肉、白菜、玉葱、人参、ホワイトルウ、牛乳、砂糖、食塩、こしょう 【ミンチカツ、あげ油 【キャベツ、干若布、酢、砂糖、濃口しょうゆ、みりん 【青りんごゼリー
11/14火	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 高野豆腐の卵とじ 白菜とにんじんのおかか和え みそ汁	【米 【鶏肉、しょうが、濃口しょうゆ、酒、砂糖、からあげ粉、小麦粉、あげ油 【卵、高野豆腐、人参、きぬさや、淡口しょうゆ、砂糖、酒、みりん、削り節 【白菜、人参、かつお節、淡口しょうゆ、みりん 【大根、青ねぎ、白みそ、赤みそ、削り節、だし昆布	11/29水	ごはん 牛乳 豚肉のきのこ炒め あげきょうざ ハンサンスー 中華スープ	【米 【豚肉、白菜、えのきたけ、しめじ、エリンギ、油、濃口しょうゆ、みりん、酒、食塩、こしょう 【ぎょうざ、あげ油 【ハム、春雨、きゅうり、人参、淡口しょうゆ、砂糖、酢、ごま油、中華スープ 【豆腐、小松菜、人参、干椎茸、中華スープ、食塩、こしょう
11/15水	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き 筑前煮 大根の即席漬 みそ汁	【米 【さわら、玉葱、にんにく、白ごま、濃口しょうゆ、酒、砂糖、とうがらし、油 【鶏肉、こんにゃく、人参、ごぼう、きぬさや、削り節、濃口しょうゆ、砂糖、酒 【大根、濃口しょうゆ、食塩 【麩、豆腐、干若布、白みそ、赤みそ、削り節、だし昆布	11/30木	ごはん 牛乳 えび入り炒めフォー 肉だんご かぼちゃのマヨサラダ コンソメスープ	【米 【フォー、豚肉、えび、玉葱、もやし、ニラ、にんにく、油、オイスターソース、ウスターソース、中華スープ 【肉だんご 【かぼちゃ、枝豆、人参、マヨネーズ、砂糖、食塩、こしょう 【じゃが芋、人参、玉葱、コンソメ、食塩、こしょう