



# 11月 給食だよ!



日	曜	よていにんだて		食 品 名					
				赤 (おもに体をつくるものになる)		緑 (おもに体の調子を整えるものになる)		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	金	ごはん (富富富) 牛乳	さばのみそ煮 なめこ入りおひたし 鶏ごぼう汁	さば、みそ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ、もやし、なめこ ごぼう、だいこん、ねぎ	米、砂糖 こんにやく	
4	月	* * * 振替休日 * * *							
5	火	小型パン 牛乳	きのこスパゲッティ 菜果サラダ	ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ、にんにく、セロリ エリンギ、しめじ、はくさい、きゅうり りんご、みかん、干しぶどう	小型パン スパゲッティ 砂糖	米油
6	水	さつまいも ごはん 牛乳	ししゃもフライ ゆかり和え 豆腐とわかめのスープ	木綿豆腐	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん あかじそ	はくさい、だいこん、ねぎ たまねぎ	米、パン粉 小麦粉 さつまいも	米油 黒ごま
♪♪♪ 朝日町名物! たら汁給食 ♪♪♪									
7	木	牛乳	みそかんばん 柿酢しょうゆ和え たら汁	たら、大豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	もやし、きゅうり、ごぼう、ねぎ	米、砂糖 柿酢しょうゆ	黒ごま
8	金	牛乳	カレーライス こんにやくサラダ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ セロリ、キャベツ、きゅうり	米、砂糖 じゃがいも こんにやく	米油 ごま油
11	月	ごはん (富富富) 牛乳	ごまごまチキン スタミナ納豆和え かぼちゃと青菜のみそ汁 ヨーグルト	鶏肉、納豆 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ にら こまつな	しょうが、にんにく、キャベツ もやし、ねぎ、たまねぎ	米、砂糖	白ごま 黒ごま ごま油
12	火	米粉パン 牛乳	玉ねぎオムレツ 野菜炒め ポークビーンズ	卵、大豆 豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン トマトピューレ	たまねぎ、キャベツ、もやし	米粉パン 砂糖	米油
13	水	ごはん (富富富) 牛乳	和風豆腐ナゲット シャキシャキサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	絞り豆腐 鶏肉 薄揚げ、みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ、干しいたけ だいこん、みずな、コーン	米、砂糖 片栗粉 米粉、じゃがいも	米油 白ごま ごま油
14	木	ごはん (富富富) 牛乳	米粉のマカロニグラタン そえ野菜 秋野菜のスープ	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ、しめじ、キャベツ コーン、れんこん、だいこん ごぼう、干しいたけ	米、マカロニ さつまいも 米粉	バター
♪♪♪ 学校給食とやまの日 ♪♪♪									
15	金	牛乳	大豆と塩昆布の混ぜごはん ふくらぎのカレー焼き ハトムギ入りサラダ たっぷりねぎのみそ汁	大豆 県産ふくらぎ 木綿豆腐 みそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン だいこん、ねぎ	米、ハトムギ 柿酢しょうゆ	
18	月	ごはん (富富富) 牛乳	いわしの梅煮 ビーフソテー 豚汁	県産いわし 焼き豆腐 豚肉、みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが はくさい、だいこん、ねぎ うめ	米、こんにやく ビーフ、砂糖 じゃがいも、水あめ	米油 ごま油
♪♪♪ まめなけ! ランチの日 ♪♪♪									
19	火	コッペパン 牛乳	ゴロっとお豆のコロッケ 大コーンサラダ 豆乳スープ	豚肉、ウインナー ひよこ豆、赤いんげん 青えんどう、豆乳	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ、だいこん、きゅうり コーン、しめじ	コッペパン、砂糖 じゃがいも 小麦粉、パン粉	米油 ごま油 白ごま
20	水	ごはん (富富富) 牛乳	肉シューマイ 春雨サラダ ジャージャン豆腐	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん	きゅうり、もやし、しょうが、ねぎ にんにく、たけのこ、干しいたけ たまねぎ	米、はるさめ 片栗粉 砂糖、小麦粉	米油 ごま油
21	木	ごはん (富富富) 牛乳	すりみ入りお好み焼き たくあん和え けんちん汁	すりみ、卵 絞り豆腐 かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり だいこん、ねぎ、たくあん ごぼう、干しいたけ	米、さといも こんにやく ながいも	ノンエッグ マヨネーズ 白ごま、ごま油
22	金	ごはん (富富富) 牛乳	鶏肉の塩麴焼き れんこんとひじきのごまネーズサラダ キムチ汁	鶏肉、豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	れんこん、キャベツ、コーン はくさい、もやし、ねぎ、えのき	米	ノンエッグ マヨネーズ 白ごま
25	月	ごはん (富富富) 牛乳	ひじき入りハンバーグ ポテトとブロッコリーのコーンとえ 大豆と野菜のスープ	豚肉 絞り豆腐 大豆	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ、コーン、はくさい	米、砂糖 パン粉 じゃがいも	米油 コーンクリーム ドレッシング
26	火	小型パン 牛乳	カレーうどん ちくわの米粉揚げ 野菜とわかめの甘酢和え	鶏肉、ちくわ かまぼこ 薄揚げ	牛乳 わかめ あおのり	にんじん	ねぎ、たまねぎ、だいこん はくさい	小型パン うどん、米粉 砂糖	米油
27	水	ごはん (富富富) 牛乳	さけいそマヨ焼き さつまいもと大豆のごまがらめ 具だくさんみそ汁	さけ、大豆 薄揚げ みそ	牛乳 あおのり	にんじん	はくさい、もやし、だいこん ねぎ、干しいたけ	米、砂糖 さつまいも 片栗粉	ノンエッグ マヨネーズ 米油、白ごま
28	木	ごはん (富富富) 牛乳	揚げ春巻き 切り干しだいこんのナムル 親子煮	鶏肉、卵 豚肉 高野豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ 切り干しだいこん、干しいたけ グリーンピース、しょうが	米、砂糖、米粉 じゃがいも 小麦粉、はるさめ	米油 ごま油 白ごま
29	金	牛乳	大豆入りタコライス もずくスープ	豚肉 大豆 木綿豆腐	牛乳 チーズ もずく	にんじん トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ キャベツ、えのき、ねぎ	米	米油

↑ 残食調査 ↓

※ 太文字は地場産食材です。

☆ 都合により献立を変更する場合があります。