

11月こんだてひよう (中学校) 👵 🚓

							が、	交給食センター
日曜	献 立 名	アレルギー 対応食	主に体をつくるも		主に体の	食品名	主にエネルギーの t	
	わかめごはん 牛乳 揚げギョウザ		ぶた肉	牛乳	小松菜 にら	キャベツ きゅうり	米	油
4 火			みそ	わかめ	しそ	大根 たまねぎ しいたけ	さつまいも	
	ゆかりあえ ぶた汁 冷凍りんご				にんじん	りんご しょうが	ギョウザの皮	
	和食の日献立		アジ	牛乳	小松菜	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米	油
5 水	ごはん 牛乳 アジのかば焼き		とうふ 大豆	煮干し粉	にんじん	ねぎ	/^ でんぷん コーンスターチ	
	ごまひたし すまし汁 きなこ大豆		きなこ	, I G 1/2			さとう 麩	
6 木	コッペパン 牛乳 ほくほく焼き		サケ	牛乳	ブロッコリー	きゅうり もやし	コッペパン じゃがいも	マヨネーズ
	茎わかめのサラダ ワンタンスープ		ぶた肉	チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ 干ししいたけ	さとう ワンタンの皮	ごま油
+			たまご	茎わかめ 牛乳	にんじん	れんこん ごぼう こんにゃく	米	<u></u> 油
7 金	ごはん 牛乳 オムレツ		ちくわ とり肉	1 30	さやいんげん	白菜 たまねぎ しめじ	さとう	/Ш
	カレーきんぴら 白菜鍋		とうふ			ねぎ		
	ごはん 牛乳 とり肉の竜田揚げ		とり肉	牛乳	小松菜	しょうが もやし	米 でんぷん	油
10 月	三色ひたし わかめスープ		ウインナー	わかめ	にんじん	たまねぎ 白菜 コーン	さとう	ごま
			/D2:	一	小松芸	ねぎ	米 さとう	
 1 火	ごはん 牛乳 イワシの生姜煮		イワシ とり肉	牛乳 チーズ	小松菜 にんじじん	キャベツ コーン しょうが たまねぎ 大根	木 さこう コーンスターチ	
	青菜のコーンあえ 大根のそぼろ煮 型抜きチーズ		CJPS	, ,	12/000/0	干ししいたけこんにゃく		
	ごはん 牛乳 ●イカと大豆のチリソース		イカ 大豆	牛乳	ブロッコリー	にんにく しょうが	米 でんぷん	油
.2 水		 イカ	ぶた肉 とうふ		にんじん	たまねぎ 白菜 干ししいたけ		マヨネーズ
+	ゆくプロッコワー・中華スープ			# -	J.D11	ねぎ 黄ピーマン	¬,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	ごま油
.3 木	コッペパン 牛乳 チキンナゲット ブロッコリーのサラダ		とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	もやし たまねぎ レインボーレッドキウイフルーツ	コッペパン さとう じゃがいも 米粉	ごま油
3 /K	かぼちゃスープ レインボーレッドキウイフルーツ				かぼちゃ パセリ	レインホーレティーティンル・ブ		
	ごはん 牛乳 ブリのフライ		ブリ	牛乳	小松菜	キャベツ もやし	米 パン粉	油
4 金			とうふ	煮干し粉	にんじん	大根 しめじ	小麦粉	
\perp	青菜のおひたし 里芋入りみそ汁		みそ		1.10++	ねぎ	さとう さといも	
.7 月	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソース	たまご	とり肉 厚揚げ	牛乳わかめ	小松菜 にんじん	たまねぎ 大根 しょうが キャベツ たまねぎ	米 パン粉 さとう コーンスターチ	
	わかめ入りひたし ●厚揚げの錦とじ	卵	序物り たまご	17/1/0/	ICNON	たけのこ グリンピース	じゃがいも 米粉	
	ごはん 牛乳 ハムカツ		とり肉	———————— 牛乳	小松菜	もやし たくあん漬け	米	油
18 火			納豆 ぶた肉		にんじん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも	
	納豆あえ 肉じゃが				さやいんげん		さとう	
	学校給食となみの日献立		サケ	牛乳	ブロッコリー	ゆず 大根	米 さとう	たまねぎドレッシング
	ごはん 牛乳 サケのゆずみそかけ		みそ とり肉	キュース 煮干し粉	にんじん	たまねぎ こんにゃく	さといも	ためれる トレッシング
.9 水	大根のたまねぎドレッシングサラダ のっぺい汁		油揚げ	ヨーグルト		ねぎ	コーンスターチ	
	まるとヨーグルト							
	レーズンパン 牛乳 ワカサギのフリッター		ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ	レーズンパン	<u></u> 油
.0 木			とり肉	ワカサギ	ピーマン	マッシュルーム 大根	スパゲッティ	
	スパゲッティソテー コンソメスープ		3/1L -L-	<u> </u>	- '	<u> </u>	じゃがいも	
)1 🛆	ごはん 牛乳 ポークシュウマイ		ぶた肉 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ きゅり	米 パン粉 でんぷん	コールスロードレッシンク 油
21 金	大豆サラダ カレー		八立		トイト	にんにく しょうが	シュウマイの皮 じゃがいも さとう	/四
+		4			<u> </u>			:
.4 月	****	*		振替休日] 🦊 🍆 🍼	****		
			>"+ -+	Д-	.1. 1/\ ++	L	N/ - / ~ ·	
		I	ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 切干し大根 たまねぎ ねぎ	米 でんぷん	油
E ///	ごはん 牛乳 ぶた肉とレバーの大和あえ		ぶたし バ	Z	$\Pi \subset \mathcal{N} \cup \mathcal{N}$:1,4446,445	さとう じゃがいも	
.5 火	ごはん 牛乳 ぶた肉とレバーの大和あえ 青菜と切干し大根のひたし じゃがいものみそ汁		ぶたレバー みそ	煮干し粉 わかめ		760406 406		
25 火			ぶたレバー みそ	煮十し粉 わかめ		766406 106		
5 火	青菜と切干し大根のひたし じゃがいものみそ汁 ゴーセイな日献立				しそ 小松菜		米 ハトムギ	青じそドレッシング
	青菜と切干し大根のひたし じゃがいものみそ汁 ゴーセイな日献立 ハトムギ入りしそごはん 牛乳		みそ	わかめ			米 ハトムギ パン粉 さとう うどん	青じそドレッシング
	青菜と切干し大根のひたし じゃがいものみそ汁 ゴーセイな日献立		みそ ぶた肉 牛肉	わかめ 牛乳	しそ 小松菜	キャベツ たまねぎ 枝豆		
	青菜と切干し大根のひたし じゃがいものみそ汁 ゴーセイな日献立 ハトムギ入りしそごはん 牛乳		みそ ぶた肉 牛肉 かまぼこ	わかめ 牛乳	しそ 小松菜	キャベツ たまねぎ 枝豆 コーン 大根 たまねぎ		
	青菜と切干し大根のひたし じゃがいものみそ汁 ゴーセイな日献立 ハトムギ入りしそごはん 牛乳 ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁 6 市ミックスゼリー		みそ ぶた肉 牛肉 かまぼこ	わかめ 牛乳	しそ 小松菜	キャベツ たまねぎ 枝豆 コーン 大根 たまねぎ		
6 水	青菜と切干し大根のひたし じゃがいものみそ汁 ゴーセイな日献立 ハトムギ入りしそごはん 牛乳 ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁 6 市ミックスゼリー パインパン 牛乳 ベーコン巻き卵焼き		みそ ぶた肉 牛肉 かまぼこ 油揚げ	わかめ 牛乳 煮干し粉	しそ 小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ 枝豆 コーン 大根 たまねぎ 干ししいたけ ねぎ なし りんご	パン粉 さとう うどん パインパン じゃがいも	油
.6 水	青菜と切干し大根のひたし じゃがいものみそ汁 ゴーセイな日献立 ハトムギ入りしそごはん 牛乳 ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁 6 市ミックスゼリー パインパン 牛乳 ベーコン巻き卵焼き ひじきサラダ ミネストローネ		みそ ぶた肉 牛肉 かまぼこ 油揚げ たまご ベーコン とり肉	わかめ 牛乳 煮干し粉 牛乳 ひじき	しそ 小松菜 にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ たまねぎ 枝豆 コーン 大根 たまねぎ 干ししいたけ ねぎ なし りんご キャベツ コーン にんにく たまねぎ 大根	パン粉 さとう うどん パインパン じゃがいも マカロニ	油中華ドレッシング
25 火 26 水 27 木 金8 金	青菜と切干し大根のひたし じゃがいものみそ汁 ゴーセイな日献立 ハトムギ入りしそごはん 牛乳 ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁 6 市ミックスゼリー パインパン 牛乳 ベーコン巻き卵焼き ひじきサラダ ミネストローネ ごはん 牛乳 サバの塩焼き		みそ ぶた肉 牛肉 かまぼこ 油揚げ	わかめ 牛乳 煮干し粉 牛乳	しそ 小松菜 にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ 枝豆 コーン 大根 たまねぎ 干ししいたけ ねぎ なし りんご キャベツ コーン	パン粉 さとう うどん パインパン じゃがいも	中華ドレッシング



大豆







さといも



キャベツ















・献立は都合により変更になることがあり ます。

・給食で初めて食べた食品でアレルギー						
症状が出ることがありますので、食べたこと						
のない食品がある場合は、ご家庭で事前						
に食べてみることをお勧めします。						

今月の平均栄養価								
	エネルギー	たんぱく質	カルシウム					
基準	830kcal	27~42g	450mg					
提供量	814kcal	29.5g	385mg					