



11月 給食献立表

R7年度 尾鷲市学校給食センター

日 曜	献立名	おもに熱や力になる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える
3 月	文化の日			
4 火	白身魚フライ ゆかりキャベツ 大根のそぼろ煮	ごはん あぶら こんにゃく さとう かたくりこ	ヨーグルト しろみさかなフライ とりこ	キャベツ ゆかりこ にんじん だいこん
5 水	ミートスパゲティ ごまドレサダ ひじきのり	ごはん あぶら スパゲティ さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみチャンク ひじきのり	にんじん たまねぎ エリンギ トマトみずに キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし
6 木	豚肉の生姜焼き ごま酢和え みそ汁	ごはん さとう かたくりこ ごま さとう	のむヨーグルト ぶたにく ちくわ とうふ わかめ みそ	しょうが ちやし にんじん きゅうり だいこん にんじん ねぎ
7 金	あんかけチャーハン わかめスープ 大学芋	ごはん ごまあぶら かたくりこ さつまいも あぶら みずあめ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ えのき たまねぎ
10 月	ボークシチュー ツナサラダ	ごはん じゃがいも あぶら シチュールウ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん
11 火	春巻き ひじきの炒り煮 五目スープ	ごはん あぶら こんにゃく さとう	ヨーグルト はるまき ひじき だいず とりこ あぶらあげ ぶたにく	にんじん いんげん えのき にんじん たまねぎ ねぎ
12 水	カレーうどん さつまいもの天ぷら 味かつお	ごはん あぶら うどん あぶら カレールウ さつまいものてんぷら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ふりかけ	たまねぎ にんじん ねぎ
13 木	ぶりの照り焼き バリバリサラダ すまし汁	ごはん さとう かたくりこ ポテトチップス ドレッシング	のむヨーグルト ぶり わかめ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし えのき ねぎ
14 金	魚ごはん マカロニサラダ みそ汁	ごはん マカロニ エッグケアマヨネーズ さつまいも	ぎゅうにゅう ツナ ロースハム みそ	にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな
17 月	親子煮 ごま和え 味つけのり	ごはん かたくりこ さとう ごま さとう	ぎゅうにゅう とりこ たまご あじつけのり	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ にんじん きゅうり
18 火	揚げぎょうざ 五目きんぴら ねぎごまスープ	ごはん あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	ヨーグルト ギョウザ ぶたにく てんぷら ぶたにく	ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ にんじん しょうが ねぎ
19 水	中華風混ぜごはん チキンナゲット チンゲンサイのスープ	ごはん ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう やきぶた チキンナゲット ぶたにく	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ
20 木	から揚げ ナムル みそ汁	ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	のむヨーグルト とりこ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんにく にんじん きゅうり ちやし たまねぎ にんじん ねぎ
21 金	カレー フルーツヨーグルト 福神漬け	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく ちもかん みかんかん パインかん ふくじんづけ
24 月	勤労感謝の日振替休日			
25 火	コロッケ 和風サラダ みそ汁	ごはん あぶら コロッケ ドレッシング	ヨーグルト ツナ あぶらあげ みそ	だいこん きゅうり とうもろこし にんじん こまつな たまねぎ えのき
26 水	わかめごはん 焼きそば ウィンナー	ごはん やきそばめん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく てんぷら かつおぶし あおのり ウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん ちやし
27 木	チキンの照り焼き キャベツのおかか和え ワンタンスープ	ごはん さとう かたくりこ ワンタンめん	のむヨーグルト とりこ かつおぶし ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ ちやし ねぎ
28 金	ドライカレー ABCマカロニスープ	ごはん あぶら さとう ABCマカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく にんじん たまねぎ

◆ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。