

11月

給食献立表

R8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     
2	月	  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 さとう ごま さつまいも あぶら みずあめ	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
3	火	文化の日			
4	水	  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
5	木	  チキンの照り焼き きゃべつのおかかあえ みそ汁	ごはん かたくりこ	のむヨーグルト とりにく かつおぶし わかめ みそ	しょうが にんにく キャベツ ゆかりこ だいこん えのき
6	金	  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 ぶりかけ	たまねぎ にんじん ねぎ
9	月	  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 あぶらあげ	にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん ねぎ
10	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 とりにく ちくわ 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
11	水	  シューマイ 春雨のチャブチェ ひじきのり	ごはん はるさめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう シューマイ ぶたにく ひじきのり	にんじん エリンギ たまねぎ にら にんにく
12	木	  鮭の塩焼き バリバリサラダ すまし汁	ごはん ポテトチップス ドレッシング	のむヨーグルト さけ とうふ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ
13	金	 スパゲティミートソース チキンナゲット 野菜サラダ	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 チキンナゲット ツナ	にんじん たまねぎ エリンギ トマトみずに にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし
16	月	  すき焼き風 マカロニサラダ	ごはん こんにゃく マカロニ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ロースハム	にんじん はくさい しめじ ねぎ にんじん きゅうり
17	火	  揚げギョウザ ナムル ねぎごまスープ	ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ ごま	ヨーグルト ギョウザ ぶたにく	にんじん きゅうり もやし キャベツ にんじん しょうが ねぎ
18	水	  中華風混ぜごはん パンサンスー チンゲンサイのスープ	ごはん ごまあぶら はるさめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう やきぶた ロースハム ぶたにく	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ きゅうり にんじん もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ
19	木	  から揚げ 五目きんぴら みそ汁	ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら こんにゃく	のむヨーグルト とりにく ぶたにく てんぷら とうふ わかめ みそ	しょうが にんにく にんじん ごぼう ほししいたけ いんげん たまねぎ ねぎ
20	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 ももかん みかんかん パインかん ぶくじんづけ
23	月	勤労感謝の日			
24	火	  コロッケ 和風サラダ 豆スープ	ごはん あぶら コロッケ ドレッシング	ヨーグルト ツナ だいず ぶたにく	だいこん きゅうり とうもろこし にんじん にんじん たまねぎ ねぎ
25	水	  二色そぼろ みそ汁 みかん	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご わかめ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ みかん
26	木	  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	のむヨーグルト しろみさかなフライ とりにく	キャベツ ゆかりこ にんじん だいこん
27	金	  わかめごはん 焼きそば ウインナー	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 ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん もやし
30	月	  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。