



11月

給食献立予定表

諸塙中学校

日付	こ ん だ て め い	I初キ - (kcal)	お も な ざ い り よ う				
			体の組織をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる
4 (火)	麦ごはん 牛乳 コンソメ野菜スープ 肉団子のあんがらめ	863	牛乳 ミートボール	ベーコン	たまねぎ 小松菜 パセリ	にんじん スイートコーン 青ピーマン	米 麦 砂糖 ごま油
5 (水)	麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 酢みそ和え	745	牛乳 卵 わかめ	鶏肉 高野豆腐 白みそ	たまねぎ たけのこ しいたけ もやし	にんじん 枝豆 たいこん	米 砂糖 すりごま
6 (木)	麦ごはん 牛乳 春雨スープ ホイコーロー	719	牛乳 豚肉 白みそ	野菜ミートボール 紬厚揚げ	にんじん ほうれん草 もやし たけのこ にら	しいたけ キャベツ たまねぎ 青ピーマン	米 春雨 ごま油 砂糖
7 (金)	ケチャップライス 牛乳 ジュリエンヌスープ パスタサラダ	730	ワインナー 鶏肉	牛乳 ハム	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	ミックスベジタブル にんじん えのきだけ 青ピーマン	米 油 マヨネーズ (卵不使用) 麦 スパゲティ
10 (月)	麦ごはん 牛乳 山海汁 豚肉と小松菜の炒め物	754	牛乳 わかめ 紬厚揚げ	はんぺん 豚肉 白みそ 赤みそ	えのきだけ にんじん たまねぎ 青ピーマン	ごぼう 小松菜	米 里いも 油 麦 じゃがいも 砂糖
11 (火)	減量わかめごはん 牛乳 カレーうどん アーモンドサラダ	828	わかめ 豚肉 白みそ	牛乳 油揚げ ハム	たまねぎ ねぎ もやし	にんじん ほうれん草 スイートコーン	米 うどん 砂糖 麦 アーモンド
12 (水)	麦ごはん 牛乳 コロッピ野菜のスープ ホキフライ おかか和え	732	牛乳 ホキフライ	中華風つくね かつお節	たまねぎ だいこん もやし	にんじん しいたけ	米 さつまいも 麦 油
13 (木)	麦ごはん 牛乳 いもんこ汁 五目きんぴら	736	牛乳 白みそ	油揚げ 豚肉	にんじん ねぎ れんこん さやいんげん	えのきだけ ごぼう こんにゃく	米 さつまいも 里いも ごま油 いりごま
14 (金)	ミニコッペパン 牛乳 スパゲティミートソース フルーツポンチ	797	牛乳 挽き割り大豆	豚肉 豚レバー	千切大根 にんじん ミックスフルーツ	たまねぎ しめじ	コッペパン 油 加行ゼリー 杏仁風ゼリー ナタデココ (乳成分不使用) 麦 スパゲティ
17 (月)	麦ごはん 牛乳 根菜ごま汁 豚肉のしょうが炒め	751	牛乳 豆腐 豚肉	油揚げ 白みそ	にんじん ごぼう ねぎ もやし	れんこん えのきだけ たまねぎ 青ピーマン	米 じゃがいも 油 麦 ごま 砂糖 でんぶん
18 (火)	麦ごはん 牛乳 煮しめ ほうれん草のごま和え	709	牛乳 紬厚揚げ	鶏肉 昆布 かつお節	板こんにゃく ごぼう たけのこ しいたけ もやし	にんじん だいこん さやいんげん ほうれん草	米 里いも 砂糖 麦 ごま
19 (水)	諸塙学校給食の日 麦ごはん 牛乳 手作りだご汁 ひじきの炒め煮	792	牛乳 干ひじき	鶏肉 豚肉 大豆	にんじん えのきだけ ごぼう ねぎ れんこん さやいんげん	しいたけ はくさい だいこん らんこん 板こんにゃく	米 小麦粉 麦 砂糖 油
20 (木)	麦ごはん 牛乳 キムチ汁 かつおカツ ゆでもやし	848	牛乳 豆腐 カツオカツ	豚肉 白みそ	にんじん にら	はくさい もやし	米 じゃがいも 砂糖 麦 ごま 油 ごま油
21 (金)	麦ごはん 牛乳 きのこハヤシライス グリーンサラダ (中のみ) ヨーグルト	799	牛乳 チーズ ハム	豚肉 スキムミルク ヨーグルト	たまねぎ まいたけ しめじ トマト もやし アスパラガス	にんじん マッシュルーム 枝豆 キャベツ ブロッコリー	米 油 ピーマンドレッシング 麦
25 (火)	麦ごはん 牛乳 冬野菜のみそ汁 魚のごま油和え ゆでブロッコリー	781	牛乳 紬厚揚げ 白みそ	油揚げ タラ	だいこん はくさい ブロッコリー	にんじん ねぎ	米 さつまいも 麦 油 ごま油 砂糖 ごま
26 (水)	麦ごはん 牛乳 親子丼 和風大根サラダ	776	牛乳 かまぼこ ハム	鶏肉 卵 かつお節	たまねぎ しいたけ だいこん スイートコーン	にんじん ねぎ きゅうり	米 油 砂糖 たまねぎドレッシング 麦
27 (木)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしのナムル	803	牛乳 挽き割り大豆 赤みそ	豚肉 豆腐	しめじ にんじん たけのこ ほうれん草	たまねぎ しいたけ にら もやし	米 油 砂糖 でんぶん ごま油 ごま
28 (金)	ホットドッグ (ワインナー、キャベツ) 牛乳 具たくさんポトフ	697	牛乳	ミートボール ウィンナー	たまねぎ ブロッコリー	にんじん キャベツ	ホットドッグ用パン じゃがいも

※11/19の諸塙学校給食の日は、村産の米、干ししいたけの他に、白菜、ねぎ、だいこんを使う予定です。
(数量が揃わない場合は、産地は変更になります。)