



令和3年 給食回数 全20回

11月給食献立表

弥富北中学校

曜日	献立名		主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
1月	ご牛	は ん 乳 ポテトコロッケ ゆかり和え 秋なすのみそ汁	牛乳 豆腐 わかめ かまぼこ みそ	キャベツ きゅうり 赤じそ なす にんじん えのきたけ	ごはん コロッケ あぶら	
2火	ご牛	は ん 乳 さばの八丁みそ煮 れんこんのきんぴら 吉野汁 手作りオレンジゼリー	牛乳 さば はんぺん 豆腐 鶏肉 こんぶ ゼリーのもと	れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん 大根 ごぼう ねぎ オレンジジュース みかん	ごはん ごま 砂糖 ごま油 里芋 片栗粉	おさかな チャレンジデー 「さば」
4木	ご牛	は ん 乳 いわしのかば焼き 新香和え 高野豆腐の卵とじ ふりかけ	牛乳 ふりかけ いわし 高野豆腐 鶏肉 はんぺん 卵	しょうが 白菜 きゅうり たくあん漬 にんじん 玉ねぎ さやいんげん 干しいたけ	ごはん あぶら 砂糖 ごま	
5金	白玉うどん	ご牛 五目うどん ごぼうのかき揚げ 小松菜とハムの和え物	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ こんぶ ハム	ねぎ 白菜 にんじん 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ みつば 小松菜 もやし	白玉うどん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 あぶら	
8月	チキンピラフ	ご牛 白身魚の香草フライ ポトフ キャンディチーズ	牛乳 鶏肉 白身魚の香草フライ 豚肉 ウインナー チーズ	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース にんじん キャベツ しめじ	アルファ化米 あぶら 砂糖 じゃがいも	いい歯の日 カルシウム強化献立
9火	ご牛	は ん 乳 和風ハンバーグ 干草和え わかめのみそ汁	牛乳 ハンバーグ 卵 豆腐 油揚げ わかめ みそ	キャベツ 小松菜 えのきたけ 大根 にんじん ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 あぶら	
10水	ご牛	は ん 乳 ちくわの磯辺揚げ 切干大根のごま酢和え 鶏すき	牛乳 ちくわ 青のり まぐろ油漬け 鶏肉 焼き豆腐	切り干し大根 小松菜 コーン にんじん 糸こんにゃく 白菜 えのきたけ ねぎ	ごはん 小麦粉 あぶら ごま 砂糖 角ひ	
11木	りんごパン	ご牛 秋野菜のグラタン コンソメスープ フルーツポンチ	牛乳 チーズ ベーコン	しめじ ほうれん草 玉ねぎ パセリ にんじん キャベツ パインアップル りんご もも	りんごパン マカロニ 里芋 バター あぶら 小麦粉 じゃがいも いんげん豆 カクテルゼリー 砂糖	
12金	ご牛	は ん 乳 厚焼き玉子 ひじきのサラダ 大根のそぼろ煮 コーヒー牛乳のもと	牛乳 厚焼き卵 ひじき 鶏肉 生揚げ	キャベツ きゅうり コーン 大根 にんじん しょうが	ごはん 青じそドレッシング あぶら 砂糖 片栗粉 コーヒー牛乳の素	
15月	麦ごはん	ご牛 たこナゲット ポテトサラダ ココアプリン ハヤシライス	牛乳 豚肉 まぐろ油漬け	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト きゅうり	麦ご飯 麦ごはん ハヤシルウ あぶら たこナゲット じゃがいも 砂糖 マヨネーズ ココアプリンの素	
16火	ご牛	は ん 乳 いかフライのレモン煮 野菜の昆布和え みつばのお吸い物	牛乳 いかフライ 塩昆布 豆腐 油揚げ かまぼこ こんぶ	レモン キャベツ きゅうり にんじん 白菜 みつば	ごはん あぶら 砂糖	給食に「いちよう」が 隠れています。 探してみましょう。
17水	ご牛	は ん 乳 揚げじゃがのきんぴら 豆腐のみそ田楽 おかか和え	牛乳 豚肉 はんぺん 豆腐 鶏肉 みそ かつお節	にんじん たけのこ こんにゃく グリーンピース しょうが 小松菜 もやし	ごはん じゃがいも あぶら 砂糖	
18木	ご牛	は ん 乳 マーボー豆腐 しゅうまい 春雨サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ しゅうまい ささ身	玉ねぎ ねぎ たけのこ しょうが にんにく キャベツ チンゲンサイ	ごはん あぶら 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	
19金	ご牛	は ん 乳 秋の香りご飯 さけの土佐酢漬け かきたま汁 蒲郡みかんゼリー	牛乳 油揚げ 鮭 かつお節 こんぶ 卵 かまぼこ	ごぼう しめじ 白菜 大根 みつば にんじん 蒲郡みかんゼリー	ごはん さつま芋 砂糖 あぶら 片栗粉	市内統一献立 和食給食の日
22月	ご牛	は ん 乳 れんこんのかば焼き 切り干し大根の煮物 肉じゃが	牛乳 おから 焼きのり 豚肉 はんぺん	れんこん 切り干し大根 にんじん さやいんげん 玉ねぎ 糸こんにゃく グリンピース	ごはん 小麦粉 あぶら 砂糖 ごま じゃがいも	
24水	ひじきごはん	ご牛 さわらの香味焼き ゆで豚の和え物 かぶの吹き寄せ汁	牛乳 ひじき 鶏肉 鯖 豚肉 油揚げ かまぼこ 豆腐 こんぶ	にんじん 枝豆 しょうが ねぎ もやし コーン きゅうり かぶ しめじ	アルファ化米 もち米 あぶら 砂糖 ごま 片栗粉	給食に「もみじ」が 隠れています。 探してみましょう。
25木	ミルクロールパン	ご牛 なすとひき肉のペンネ ごぼうサラダ フルーツパバロア	牛乳 豚肉 ハム	玉ねぎ にんじん なす トマト にんにく ごぼう きゅうり パナナ りんご もも	ミルクロールパン ペンネ あぶら 砂糖 オリーブ油 マヨネーズ パバロアの素	
26金	ご牛	は ん 乳 ぎょうざの甘酢あんかけ 中華サラダ 八宝湯	牛乳 ぎょうざ かにかまぼこ 豚肉 いか うすら卵	キャベツ きゅうり コーン 白菜 ねぎ 干しいたけ	ごはん あぶら 砂糖 片栗粉	
29月	ご牛	は ん 乳 チキン南蛮 ピーマンとちくわのごま炒め お煮しめ	牛乳 鶏肉 ちくわ 大豆 昆布 油揚げ	ピーマン にんじん こんにゃく れんこん 大根 さやえんどう	ごはん 小麦粉 砂糖 あぶら タルタルソース ごま ごま油 里芋	郷土料理の日 「宮崎県」
30火	麦ごはん	ご牛 根こんカレー トマトソースメンチカツ 花野菜のサラダ	牛乳 豚肉 トマトソースメンチカツ まぐろ油漬け	れんこん 大根 にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー きゅうり	麦ご飯 麦ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ごまドレッシング	

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー769kcal、たんぱく質15.7%、脂質27.9%