



11月給食献立表



令和4年 給食回数 全20回

弥富北中学校

	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	火 ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 新香和え 高野豆腐の卵とじ	牛乳 さんまのみぞれ煮	キャベツ 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 ごま じゃがいも 砂糖	
2	水 ごはん 牛乳 さつまいもコロケ 水菜とツナのサラダ ゆばのお吸い物	牛乳 さつまいもコロケ	れんこん とうもろこし 水菜 にんじん 白菜 しめじ みつば	ごはん さつまいもコロケ 油 砂糖 油	
4	金 ごはん 牛乳 ピビンパ 中華スープ フルーツ杏仁	牛乳 牛肉 みそ 卵 なると 豆腐 豆乳ゼリー	にんにく しょうが もやし ほうれん草 白菜 ねぎ たけのこ しめじ にんじん きくらげ パイン もも	ごはん 砂糖 ごま油 油 砂糖	
7	月 ごはん 牛乳 揚げ鶏のあんかけ 機香和え なめこ汁	牛乳 鶏肉 のり 豆腐 油揚げ みそ	小松菜 もやし なめこ 大根 にんじん ねぎ	ごはん 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖	
8	火 ごはん 牛乳 さけの香味焼き 野菜の香り漬 筑前煮 ヨーグルト	牛乳 さけ 鶏肉 ヨーグルト	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり れんこん ごぼう にんじん ししいたけ たけのこ こんにゃく さやいんげん	ごはん ごま ごま油 油 砂糖	いい歯の日 カルシウム強化献立
9	水 ごはん 牛乳 秋野菜のグラタン ツナサラダ コンソメスープ	牛乳 チーズ まぐろ油漬 ペーコン	マッシュルーム しめじ ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 小松菜 とうもろこし パセリ にんじん 玉ねぎ 白菜 とうもろこし	ごはん マカロニ 里芋 バター 油 小麦粉 イタリアンドレッシング	
10	木 ごはん 牛乳 いかフライのレモン煮 ひじきと大豆の炒め煮 麩のすまし汁	牛乳 いかフライ ひじき 鶏肉 大豆 豆腐 かまぼこ	レモン にんじん さやいんげん 白菜 えのきたけ みつば	ごはん 油 砂糖 油 砂糖 ふ	
11	金 白玉うどん 牛乳 みそ煮込みうどんの汁 れんこんのきんぴら 鬼まんじゅう	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ	にんじん 干しいたけ ねぎ れんこん こんにゃく さやいんげん	白玉うどん 砂糖 片栗粉 ごま 砂糖 ごま油 さつまいも 小麦粉 砂糖	郷土料理の日 愛知県
14	月 ごはん 牛乳 まぐろのマリナーソースかけ 野菜の昆布和え 白みそ汁	牛乳 まぐろ 塩昆布 豆腐 みそ	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ えのきたけ 大根 ねぎ	ごはん 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも	
15	火 ごはん 牛乳 手作りハンバーグ 花野菜のサラダ 関東煮	牛乳 合びき肉 おから 卵 牛乳 まぐろ油漬 ちくわ はんぺん がんもどき 昆布	玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし 大根 にんじん こんにゃく	ごはん パン粉 砂糖 マヨネーズ 里芋 砂糖	
16	水 ひじきご飯 牛乳 えびフライ 吉野汁 さつまいもと栗のタルト	ひじき 鶏肉 牛乳 えびフライ 豆腐 鶏肉 油揚げ	にんじん 枝豆 大根 にんじん ごぼう ねぎ	ごはん アルファ化米 もち米 油 砂糖 油 片栗粉 さつまいもと栗のタルト	愛・地産給食 大根・ねぎ
17	木 ミルクロールパン 牛乳 ミートパンネ ごまツナサラダ ぶどうのボンチ	牛乳 豚肉 ひじき まぐろ油漬	玉ねぎ にんじん なす トマト にんにく 小松菜 キャベツ ぶどう	ごはん ミルクロールパン パンネ 油 砂糖 マヨネーズ 砂糖 ぶどうゼリー 砂糖	
18	金 ごはん 牛乳 さばの八丁みそ煮 ほうれん草のお浸し かきたま汁	牛乳 さば 油揚げ かつお節 卵 かまぼこ	ほうれん草 もやし 白菜 大根 みつば にんじん	ごはん 砂糖 片栗粉	お魚チャレンジー
21	月 ごはん 牛乳 ささみカツ キャベツサラダ 根菜カレー	牛乳 ささみカツ ハム 豚肉	キャベツ とうもろこし きゅうり 玉ねぎ にんじん しめじ れんこん にんにく しょうが	ごはん 油 砂糖 里芋 油 カレールウ	
22	火 ごはん 牛乳 厚焼き卵 まぐろのふなみそ風 かぶの吹き寄せ汁 いちごのジュレ	牛乳 厚焼き卵 まぐろ油漬 大豆 みそ 油揚げ かまぼこ 豆腐	かぶ にんじん ねぎ しめじ	ごはん 砂糖 いちごのジュレ	給食に「いちご」が 隠れています。 探してみましょ。
24	木 ごはん 牛乳 めひかりのフライ 小松菜のごま酢和え 里芋と大根のそぼろ煮	牛乳 めひかりのフライ 鶏肉 生揚げ	小松菜 もやし とうもろこし 大根 にんじん れんこん さやいんげん しょうが	ごはん 油 ごま 砂糖 里芋 砂糖 片栗粉	地元の旬を味わう 和食給食の日
25	金 中華めん 牛乳 ちゃんぽん しゅうまい マンナンサラダ	牛乳 豚肉 シーフードミックス うずら卵 なると しゅうまい	キャベツ もやし ねぎ チンゲンサイ こんにゃく にんじん とうもろこし	中華めん ごま 砂糖 ごま油	
28	月 さつまいもご飯 牛乳 揚げだし豆腐 豚汁	牛乳 厚焼き卵 豚肉 みそ	しめじ ねぎ しょうが にんじん こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ 白菜	ごはん アルファ化米 もち米 さつまいも 砂糖 片栗粉 油 砂糖 里芋	
29	火 ごはん 牛乳 銀ダラの麺漬 ゆかり和え みつばのお吸い物 蒲郡みかんゼリー	牛乳 銀ダラの麺漬 豆腐 かまぼこ	キャベツ きゅうり 赤しそ にんじん 白菜 みつば 蒲郡みかんゼリー	ごはん ふ	
30	水 麦ごはん 牛乳 手作りアメリカンドッグ ポーキンチュー くず餅ボンチ	牛乳 ウインナー 豆乳 卵 豚肉	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム トマト パインアップル もも 苺	麦ごはん 麦ごはん ホットケーキミックス 油 じゃがいも 油 片栗粉 砂糖 くずもち 砂糖	

(今月の平均栄養価)エネルギー760kcal、たんぱく質15.9%、脂質26.4%

※献立は都合により変更する場合があります。

お知らせ 11月20日(日)は、弥富市長選挙です。(弥富市選挙管理委員会事務局)