11月　給食献立表

令和5年　給食回数　全19回

弥富北中学校

		こんだてめい	おもに体をつくる もとになるもの（あかいろ）	おもに体のちょうしをととのえる もとになるもの（みどりいろ）	おもにエネルギーの もとになるもの（きいろ）	びこう
1	水	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	
		さつまいもコロッケ			さつま芋コロッケ　油	
		花野菜のサラダ	ささ身	ブロッコリー　カリフラワー　きゅうり	砂糖　マヨネーズ	
		関東煮	はんぺん　がんもどき　うずら卵　昆布	大根　にんじん　こんにゃく	里芋　砂糖	
		乾燥小魚	乾燥小魚			
2	木	サンドイッチロールパン　牛乳	牛乳		サンドイッチロールパン	
		ウインナー	ウインナー			
		焼きそば	豚肉　いか　ちくわ　青のり	キャベツ　にんじん　ピーマン　紅しょうが	焼きそば　油	
		フルーツホイップ	生クリーム	もも　みかん		
6	月	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	
		揚げ鶏のあんかけ	鶏肉		片栗粉　小麦粉　油　砂糖	
		ピーマンとちくわのごま炒め	ちくわ	ピーマン　にんじん　こんにゃく	ごま　砂糖　ごま油	
		秋なすのみそ汁	豆腐　わかめ　油揚げ　豆みそ　白みそ	にんじん　なす　　ねぎ　玉ねぎ		
7	火	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	
		手作りハンバーグ	合びき肉　おから　卵　牛乳	玉ねぎ	パン粉	
		ポテトサラダ	ハム	きゅうり　キャベツ	じゃがいも　砂糖　マヨネーズ	
		沢煮椀		たけのこ　大根　にんじん　ごぼう　　小松菜　糸こんにゃく　干ししいたけ		
8	水	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	いい歯の日
		まぐろのマリナーラソースかけ	まぐろ　大豆	こんにゃく	油　片栗粉　砂糖	
		磯香和え	のり	小松菜　もやし	砂糖	
		里芋の鶏そぼろ椀	鶏肉　生揚げ	にんじん　みつば　しょうが	里芋　砂糖　片栗粉	
		みかんヨーグルト	みかんヨーグルト			
9	木	麦ごはん　牛乳	牛乳		麦ご飯　麦ごはん	
		れんこんチップス		れんこん	油	
		福神和え		福神漬　キャベツ　きゅうり		
		きのこのカレー	豚肉	玉ねぎ　にんじん　しめじ　マッシュルーム グリンピース　にんにく　しょうが	じゃがいも　油　カレールウ	
10	金	ソフトめん　牛乳	牛乳		ソフトめん	
		ミートソース	豚肉　レバー	にんにく　玉ねぎ　にんじん　マッシュルーム グリンピース　トマト	油　砂糖　ハヤシルウ	
		ツナとチーズのサラダ	ツナ　チーズ	キャベツ　きゅうり	砂糖　油	
		手作りおさつパイ			パイ　さつま芋　砂糖	
13	月	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	
		ビビンバ	豚肉　豆みそ　卵	にんにく　しょうが　もやし　ほうれん草	砂糖　ごま油　油	
		生揚げの中華煮	生揚げ　鶏肉	玉ねぎ　ピーマン　にんじん　たけのこ　しょうが　きくらげ	油　片栗粉　ごま油	
		フルーツ杏仁	豆乳ゼリー	パインアップル　もも	砂糖	
14	火	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	
		竹輪のカレー揚げ	ちくわ		小麦粉　油	
		赤じそ和え		キャベツ　きゅうり　赤じそ		
		八杯汁	豆腐	大根　ごぼう　　にんじん　ねぎ		
		チョコクレープ			チョコクレープ	
15	水	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	郷土料理の日 愛知県
		鶏肉と大豆のあまがらめ	大豆　鶏肉		片栗粉　油　砂糖	
		キャベツの煮和え		キャベツ　にんじん	砂糖	
		煮味噌	豚肉　生揚げ　はんぺん　豆みそ	にんじん　大根　こんにゃく　ねぎ	砂糖	
16	木	ミルクロールパン　牛乳	牛乳		ミルクロールパン	愛・地産給食 小松菜　みかん
		クリームシチュー	鶏肉　牛乳	ブロッコリー　玉ねぎ　にんじん	じゃがいも　バター　油　小麦粉	
		ツナサラダ	ツナ	キャベツ　小松菜　とうもろこし	砂糖　油	
		みかん		みかん		
17	金	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	
		いわしの梅煮	いわし			
		れんこんのきんぴら	豚肉	れんこん　こんにゃく　さやいんげん	ごま　砂糖　ごま油	
		揚げじゃがのそぼろ煮	鶏肉　はんぺん	にんじん　たけのこ　こんにゃく　枝豆	じゃがいも　油　砂糖　片栗粉	
20	月	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	
		春巻き	春巻き		油	
		マンナンサラダ		チンゲンサイ　こんにゃく　にんじん　とうもろこし	ごま　砂糖　ごま油	
		マーボー豆腐	豚肉　レバー　豆腐　豆みそ	玉ねぎ　ねぎ　たけのこ　しょうが　にんにく	油　砂糖　片栗粉　ごま油	
21	火	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	食育の日 お魚チャレンジデー
		さばの八丁みそ煮	さば			
		マカロニサラダ	ハム	きゅうり　キャベツ	マカロニ　マヨネーズ	
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐　鶏肉　　卵	にんじん　玉ねぎ　さやいんげん　干ししいたけ	じゃがいも　砂糖	
22	水	白玉うどん　牛乳	牛乳		小麦粉	
		五目うどんの汁	鶏肉　　かまぼこ	ねぎ　白菜　干ししいたけ	砂糖	
		ひじきと大豆の炒め煮	ひじき　ツナ　大豆	にんじん　グリンピース	油　砂糖	
		鬼まんじゅう			さつま芋　小麦粉　砂糖	
27	月	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	
		さわらの香味焼き	さわら	しょうが　ねぎ		
		ゆで豚の和え物	豚肉	キャベツ　とうもろこし　きゅうり	砂糖　ごま	
		かぶの吹き寄せ汁	油揚げ　かまぼこ　豆腐	かぶ　しめじ　みつば	片栗粉	
28	火	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	
		手作りアメリカンドッグ	ウインナー　豆乳　卵		ホットケーキミックス　油	
		ポークシチュー	豚肉	玉ねぎ　グリンピース　マッシュルーム　トマト	じゃがいも　油　片栗粉　砂糖	
		ぶどうのポンチ		ぶどう	ナタデココ　ぶどうゼリー　砂糖	
29	水	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	
		しゅうまい	しゅうまい			
		ビーフンの野菜炒め	豚肉	しょうが　にんじん　ピーマン　玉ねぎ	ビーフン　油　ごま油	
		中華スープ	豆腐　なると	白菜　ねぎ　たけのこ　もやし　きくらげ		
30	木	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	
		いかフライのレモン煮	いかフライ	レモン	油　砂糖	
		野菜の香り漬け		キャベツ　きゅうり	ごま油	
		豆乳みそ汁	豆腐　白みそ　豆みそ　豆乳	にんじん　大根　ごぼう　　しめじ　ねぎ		
		型抜きチーズ	型抜きチーズ			

※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797kcal、たんぱく質15.3%、脂質27.2%　※小学校中学年を基準としています。