



# 11月給食献立表



令和6年 給食回数 全19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 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	弥富北中1年生考案献立
	かつおの立田揚げ	かつお	しょうが	片栗粉 小麦粉 油	
	かぼちゃ入りポテトサラダ	ハム	きゅうり かぼちゃ	じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	
	みそ汁 梨ゼリー	豆腐 豆みそ 白みそ	大根 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	梨ゼリー	
5 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	お魚チャレンジデー さば 弥富北中1年生考案献立
	さばのみそ煮	さばのみそ煮(さば 豆みそ)			
	わかめときゅうりの酢の物	しらす干し わかめ	きゅうり もやし	砂糖	
	かきたま汁	卵 かまぼこ 豆腐	にんじん 大根 みつば	片栗粉	
6 水	菜めし 牛乳	牛乳	大根葉	ごはん	魚
	茶碗蒸し	鶏肉 卵 かまぼこ	干しいたけ ほうれん草		
	キャベツ入りミンチカツ	キャベツ入りミンチカツ(牛肉 豚肉)	キャベツ入りミンチカツ(キャベツ)	油	
	ごぼうサラダ	ハム	ごぼう にんじん きゅうり	ごまドレッシング	
7 木	ミルクロールパン 牛乳	牛乳		ミルクロールパン	
	手作りグラタン	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	マロニ バター 油 小麦粉 パン粉	
	ポテトマトスープ	ベーコン	にんにく セロリー にんじん キャベツ さやいんげん トマト	じゃがいも オリーブ油 砂糖	
	もみじゼリーポンチ		パインアップル もも レモン	いちごゼリー みかんゼリー 砂糖	
8 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	弥富北中1年生考案献立
	鶏肉のから揚げ	鶏肉	しょうが にんにく	片栗粉 小麦粉 油	
	マカロニサラダ	ハム	きゅうり キャベツ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
	わかめスープ	わかめ	にんじん 大根 玉ねぎ たけのこ ねぎ	ごま油	
11 月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	いわしのかば焼き	いわし	しょうが	油 砂糖 米粉 片栗粉	
	根菜と高野豆腐のうま煮	豚肉 高野豆腐 ちくわ	大根 ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	砂糖	
	小松菜のごま和え		小松菜 もやし	ごま 砂糖	
12 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	ハヤシライス	豚肉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース トマト	じゃがいも 油 ハヤシルウ	
	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	
	フルーツのゼリー寄せ		もも パインアップル	ナタデココ りんごゼリー	
13 水	中華めん 牛乳	牛乳		中華めん	
	豚骨白湯ラーメン	豚肉 なんと	にんじん 玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ ねぎ		
	茎わかめ中華和え	ささ身 茎わかめ	切り干し大根 きゅうり とうもろこし	ごま 砂糖	
	マーラーカオ	卵 豆乳		ホットケーキミックス 砂糖 バター 油	
14 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	弥富北中1年生考案献立
	ハンバーグ	ハンバーグ(鶏肉 豚肉)			
	赤じそ和え		キャベツ きゅうり 赤じそ		
	野菜スープ	ベーコン	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ マッシュルーム とうもろこし		
15 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	鶏肉の香味焼き	鶏肉	しょうが ねぎ	ごま油	
	ツナと水菜の和え物	ツナ かつお節	水菜 キャベツ	砂糖	
	つみれ汁	しらすつみれ 豆腐	白菜 にんじん えのきたけ ほうれん草	花ふ	
18 月	ひとくちみかんゼリー			ひとくちみかんゼリー	愛・地産給食 小松菜・大根 エンカル給食 さつまいも 愛知を食べる 学校給食の日
	白玉うどん 牛乳	牛乳		白玉うどん	
	五目うどんの汁	鶏肉 かまぼこ	にんじん 大根 玉ねぎ 小松菜 ねぎ 干しいたけ	砂糖	
	ひじきのサラダ	ひじき ハム	キャベツ きゅうり	コーンクリーミードレッシング	
19 火	大学芋	大豆		さつま芋 片栗粉 油 砂糖	だしで味わう 和食の日献立
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	二色丼(鶏そぼろ・炒り卵)	鶏肉 卵	しょうが	砂糖 油	
	磯香和え	のり	小松菜 もやし	砂糖	
20 水	厚揚げと野菜のみそ汁	生揚げ わかめ 白みそ 豆みそ	にんじん 大根 れんこん 玉ねぎ		EAT MORE AICHI PRODUCTS いいともあいち
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	秋の香りの五目ご飯	鶏肉 油揚げ	まいたけ しめじ こんにゃく	油 砂糖	
	たららの西京焼き	たららの西京焼き(たら 西京みそ)			
21 木	キャベツの香り漬け		キャベツ きゅうり	ごま油	
	吹き寄せ汁	豆腐 かまぼこ	にんじん 大根 ねぎ	里芋 片栗粉	
	みかん		みかん		
	スライスパン 牛乳	牛乳		スライスパン	
25 月	ツナチーズサラダ	ツナ チーズ	きゅうり とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	
	野菜のコンソメ煮	ベーコン	にんじん 玉ねぎ 大根 キャベツ	じゃがいも	
	大豆チョコクリーム			大豆チョコクリーム	
	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	
26 火	豚肉とひよこ豆のカレー	豚肉 ひよこ豆	枝豆 にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 油 カレールウ	
	さつまいもコロッケ			さつま芋コロッケ(さつま芋) 油	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん もも アロエ	砂糖	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
27 水	焼き肉丼	豚肉 豆みそ	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 ごま油	郷土料理の日 鹿児島県
	おひたし		ほうれん草 もやし	砂糖	
	スタミナみそ汁	鶏肉 油揚げ 白みそ	にんにく にんじん 大根 白菜キムチ えのきたけ ねぎ	白玉団子	
	ココア牛乳のもと			ココア牛乳のもと	
28 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	手作りさつま揚げ	すり身	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし	砂糖 片栗粉 油	
	おかか和え	かつお節	小松菜 もやし	砂糖	
	さつま汁	鶏肉 麦みそ	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ	さつま芋	
29 金	チキンピラフ 牛乳	鶏肉 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	アルファ化米 もち米 油 砂糖	油
	ししゃもフライ	ししゃもフライ(ししゃも)			
	豆乳ポタージュ	ベーコン 白みそ 豆乳	にんじん 玉ねぎ しめじ とうもろこし チンゲンサイ パセリ	油	
	オレンジ		オレンジ		
29 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	けんちんしのだのねぎ味噌かけ	けんちんしのだ(豆腐 すり身) 豆みそ	ねぎ	砂糖 片栗粉	
	小松菜としらすの炒め物	しらす干し	小松菜 しょうが	油	
	里芋の鶏そぼろ椀	鶏肉 えび	にんじん 大根 れんこん みつば	里芋 片栗粉	

※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762kcal、たんぱく質15.7%、脂質26.9%