



# 献立表



小学校、中学校、高校用

予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承願います。）

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
栗ご飯 牛乳 お魚バーグ 野菜の味噌炒め すまし汁(ぶなしめじ、豆腐)		ご飯 牛乳 たらの若狭焼き ほうれん草ともやしのお浸し 味噌汁(えのき)	かわりびビンパ丼 牛乳 わかめスープ マンゴーミルクデザート	醤油ラーメン 牛乳 揚げ餃子
ご飯、油、砂糖 栗、さつまいも		ご飯	ご飯、油、砂糖、ごま	ラーメン、油
牛乳、豚肉、豆腐、たら、味噌		牛乳、たら、焼き竹輪、味噌	牛乳、牛肉、豚肉、わかめ、味噌	牛乳、豚肉、鶏肉、つと巻き
玉ねぎ、ぶなしめじ、長ねぎ、なす、ピーマン、干し椎茸、みつば、とうもろこし、人参		大根、人参、もやし、ほうれん草、えのきたけ	人参、長ねぎ、ほうれん草、もやし、切干大根、みかん、パイン、ナタデココ	玉ねぎ、人参、長ねぎ、もやし、チンゲン菜、にら、キャベツ、生姜、にんにく
9	10	11	12	13
鶏ごぼうご飯 牛乳 揚げだし豆腐 小松菜ともやしのおかか和え 味噌汁(白菜)	チーズパン 牛乳 野菜コロッケ 玉ねぎとえびのサラダ キャベツとベーコンのスープ	ご飯 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き 切り干し大根の炒め煮 味噌汁(豆腐)	ご飯 牛乳 青椒肉絲 胡瓜のピリ辛和え 大根のスープ	スバグティカルボナーラ 牛乳 ミネストローネスープ アメリカンドック
ご飯、油、砂糖、でん粉	パン、油、じゃがいも、パン粉	ご飯、油、砂糖、ごま	ご飯、油、砂糖、でん粉	スバグティ、油、小麦粉
牛乳、鶏もも肉、豆腐、油揚げ、味噌、かつお節	牛乳、ベーコン、えび	牛乳、赤魚、豚肉、豆腐、さつま揚げ、味噌	牛乳、豚肉、焼き竹輪、わかめ	牛乳、ベーコン、大福豆、魚肉
ごぼう、人参、もやし、赤ピーマン、小松菜、白菜、チンゲン菜、椎茸、ぶなしめじ	キャベツ、人参、胡瓜、玉ねぎ、とうもろこし、いんげん	人参、切干大根、長ねぎ	大根、人参、玉ねぎ、胡瓜、ピーマン、小松菜、竹の子	玉ねぎ、人参、ほうれん草、トマト、パセリ
16	17	18	19	20
中華風炊き込みご飯 牛乳 春巻き もやしの中華サラダ 春雨スープ	ミルクパン 牛乳 ハンバーグ ごぼうサラダ ハヤシシチュー	ご飯 牛乳 ホキの味噌粕漬け 五目きんぴら 若竹味噌汁	ご飯 牛乳 肉じゃが 白菜と青菜のごま和え 味噌汁(キャベツ・生揚げ)	かき揚げうどん 牛乳 いももち 杏仁デザート
ご飯、油、はるさめ	パン、油、マヨネーズ、ごま、じゃがいも	ご飯、油、砂糖、ごま	ご飯、砂糖、ごま、じゃがいも	うどん、油、砂糖、でん粉 小麦粉、じゃがいも
牛乳、鶏肉、豚肉、ハム	牛乳、豚肉、鶏肉	牛乳、ホキ、豚肉、油揚げ、味噌、わかめ	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌	牛乳、鶏肉、つと巻き
人参、きゅうり、長ねぎ、もやし、チンゲン菜、絹さや、キャベツ、玉ねぎ、椎茸、竹の子	ごぼう、玉ねぎ、人参、ブロッコリー	ごぼう、人参、長ねぎ、こんにゃく、竹の子	いんげん、キャベツ、人参、白菜、小松菜、玉ねぎ、しらたき	人参、長ねぎ、ほうれん草、玉ねぎ、ごぼう、春菊、椎茸、みかん、パイン、アロエ
23	24	25	26	27
	クリームパン 牛乳 照り焼きキン じゃがいものガレット もやしのスープ	ご飯 牛乳 ブリの塩焼き 大豆の磯煮 味噌汁(南瓜)	シーフードカレー 牛乳 フルーツのヨーグルト和え	焼きそば 牛乳 もち米肉だんご レタスのコンソメスープ
	パン、油、じゃがいも	ご飯、油、砂糖	ご飯、はと麦、油、砂糖、じゃがいも	中華めん、油、もち米
	牛乳、豚肉、鶏肉、ベーコン	牛乳、ブリ、鶏肉、ひじき、大豆水煮、味噌	牛乳、えび、いか、ホタテ、ヨーグルト	牛乳、豚肉、鶏肉、えび、いか
	玉ねぎ、人参、長ねぎ、もやし、チンゲン菜	ごぼう、南瓜、人参、長ねぎ、こんにゃく	玉ねぎ、人参、みかん、パイン	玉ねぎ、人参、レタス、ピーマン、キャベツ、椎茸
30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>新しいメニューを紹介します!</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>11月2日(月) 栗ご飯</b></p> <p>白米に蒸し栗を入れて炊き込んだ赤飯に似た炊き込みご飯の一種です。給食で出される栗ご飯には、さつまいも入っています。秋の味覚の栗とさつまいもを使った旬のご飯になっています。ぜひ、感想を聞かせて下さい。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>11月24日(火) じゃがいものガレット</b></p> <p>ガレットとは、フランス後で「丸くうすいもの」を意味します。この「じゃがいものガレット」は薄く千切りにしたじゃがいもを丸くまとめて、ベーコンをのせ、かりかりに焼いたものです。本産産のじゃがいもをたくさん使った新しいメニューになっています。お楽しみに!</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: right;"> </div> </div>			
カレーピラフ 牛乳 豚ヒレカツ コーンクリームサラダ ラビオリスープ	体温や働き			
ご飯、油、バター、小麦粉、パン粉	からだを作る			
牛乳、豚肉、鶏肉、ハム、ベーコン、大豆水煮	調子を整える			
玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト、いんげん、セロリー、パセリ、ぶなしめじ				