

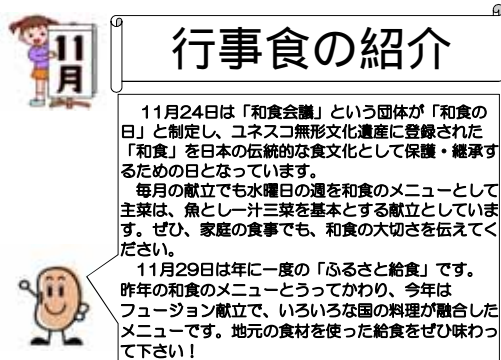


献立表



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。）

小学生、中学生、高校生

月	火	水	木	金
 体温や 働く力 からだ を作る 調子 を整える	1 たまごパン 牛乳 枝豆コロッケ ハムのマリネサラダ 南瓜ボールスープ	2 ご飯 牛乳 ほっけの塩焼き 白菜のおかか和え 味噌汁（じゃがいも）	 文化の日	4 和風スパゲティ 牛乳 ほうれん草のスープ アメリカンドック
	パン、油、砂糖、小麦粉、 パン粉、でん粉、じゃがいも	ご飯、じゃがいも、砂糖		スパゲティ、砂糖、油、 小麦粉、パン粉、でん粉
	牛乳、ハム	牛乳、ほっけ、味噌、 かつお節		牛乳、豚肉、大豆、魚肉
	きゅうり、人参、レタス、 ピーマン、長ねぎ、玉ねぎ、 南瓜、枝豆、ぶなしめじ	小松菜、人参、白菜、長ねぎ		玉ねぎ、人参、ほうれん草、 ピーマン、椎茸、ぶなしめじ
7 ご飯 牛乳 チャブチェ キャベツのナムル キムチスープ	8 チーズパン 牛乳 ボークウインナー ポテトサラダ イタリアンスープ	9 ご飯 牛乳 ホキのみりん焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁（絹さや）	10 わかめご飯 牛乳 豆腐チャンプルー ゆで豚の和風サラダ 味噌汁（豆麴）	11 焼きそば 牛乳 五目包子 エビボールスープ
ご飯、油、砂糖、ごま、 春雨	パン、油、砂糖、じゃがいも、 マヨネーズ、パン粉	ご飯、油、砂糖、ごま	ご飯、油、まめ麴	中華麺、油、砂糖、小麦粉、 でん粉
牛乳、牛肉、豚肉、茎わかめ、 えび	牛乳、豚肉、ベーコン、ハム、 スキムミルク、粉チーズ	牛乳、ホキ、豚肉、豆腐、 さつま揚げ、味噌	牛乳、豆腐、豚肉、卵、 わかめ、味噌	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、 魚肉、えび、いか、ひじき
キャベツ、玉ねぎ、白菜、 にら、人参、長ねぎ、椎茸	きゅうり、人参、ほうれん草、 トマト、コーン	人参、絹さや、切干大根	キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、 ピーマン、人参、もやし	キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、 人参、チンゲン菜、にら、椎茸
14 ご飯 牛乳 おろしチキン竜田 ピリ辛たたききゅうり 味噌汁（なめこ）	15 ミルクパン 牛乳 キャベツメンチカツ 青菜のソテー ハヤシシチュー	16 ご飯 牛乳 さばの味噌煮 もやしとハムのからし和え すまし汁（わかめ・豆腐）	17 チキンカレー 牛乳 マンゴーミルクデザート	18 味噌ラーメン 牛乳 揚げ餃子
ご飯、油、砂糖、ごま、 でん粉	パン、油、砂糖、じゃがいも、 小麦粉、パン粉、でん粉	ご飯、油、砂糖、ごま	ご飯、はと麦、じゃがいも	ラーメン、油、小麦粉、 でん粉
牛乳、鶏肉、味噌	牛乳、豚肉、鶏肉	牛乳、さば、豆腐、ハム、 わかめ、味噌	牛乳、鶏肉	牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ、 ひじき
きゅうり、大根、人参、なめこ、 レモン果汁、すだち果汁	小松菜、人参、玉ねぎ、 もやし、グリーンピース、 キャベツ	人参、もやし、長ねぎ	玉ねぎ、人参、みかん、 パイン	人参、長ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、 もやし、チンゲン菜、にら、 コーン、しょうが、にんにく
21 ご飯 牛乳 チンジャオロースー 青椒肉絲 もやしの中華サラダ 白菜スープ	22 クリームパン 牛乳 タンドリーチキン コールスローサラダ せん切り野菜のスープ	23  勤労 感謝 の日	24 和食の日 ご飯 牛乳 さんまの蒲焼 白菜と小松菜のかつお和え のっぺい汁	25 山菜うどん 牛乳 いもち フルーツのゼリー和え
ご飯、油、砂糖、でん粉	パン、油、砂糖、マヨネーズ		ご飯、砂糖、小麦粉、でん粉、 里芋	うどん、砂糖、でん粉、 じゃがいも
牛乳、豚肉、ハム	牛乳、鶏肉、ハム、 ヨーグルト		牛乳、さんま、鶏肉、油揚げ、 かつお節	牛乳、鶏肉、油揚げ
きゅうり、チンゲン菜、 ピーマン、もやし、玉ねぎ、 人参、白菜、長ねぎ、竹の子	人参、キャベツ、セロリー、 玉ねぎ、きゅうり、コーン、 えのきたけ		ごぼう、人参、小松菜、白菜、 大根、長ねぎ、こんにゃく	人参、長ねぎ、山菜水煮、 みかん、パイン
28 中華丼 牛乳 バンパシ 棒々鶏ソース和え	29 ふるさと給食 ハンバーガー 牛乳 かぼちゃのグラタン バーニカウダサラダ ピシソワーズ 本別ティラミス	30 ご飯 牛乳 たらの若狭焼き 白和え 味噌汁（白菜）	 行事食の紹介 11月24日は「和食会議」という団体が「和食の日」と制定し、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」を日本の伝統的な食文化として保護・継承するための日となっています。 毎月の献立でも水曜日の週を和食のメニューとして主菜は、魚としゃじ三菜を基本とする献立としています。ぜひ、家庭の食事でも、和食の大切さを伝えてください。 11月29日は年に一度の「ふるさと給食」です。昨年の和食のメニューとうってかわり、今年はフュージョン献立で、いろいろな国の料理が融合したメニューです。地元の食材を使った給食をぜひ味わってください！	
ご飯、油、でん粉、ごま	パン、油、砂糖、バター、でん粉、 小麦粉、パン粉、じゃがいも、ごま	ご飯、砂糖、ごま		
牛乳、豚肉、鶏肉、えび、 いか、うずら卵	牛乳、小豆、金時豆、きな粉、 卵、牛肉、豆腐、豆乳、味噌、 生クリーム、チーズ	牛乳、たら、豆腐、油揚げ、 味噌		
キャベツ、玉ねぎ、白菜、 人参、もやし、竹の子、椎茸	ごぼう、玉ねぎ、人参、南瓜、 ピーマン、パセリ、ブロッコリー	人参、白菜、ほうれん草		