１１月予定献立表　志貴野中学校

	主食	献立名	牛乳	使用している食品 赤　体をつくるもの 1群 魚・肉・卵・豆類	赤　体をつくるもの 2群 乳・小魚・海藻	緑　体の調子を整えるもの 3群 緑黄色野菜	緑　体の調子を整えるもの 4群 その他野菜・果物	黄　熱や力になるもの 5群 穀類・芋・砂糖	黄　熱や力になるもの 6群 油脂類
1 火	ごはん	いわしのみぞれ煮 豚肉の野菜炒め■ 大根のみそ汁	○	いわしのみぞれ煮 豚肉　油揚げ みそ	牛乳▲ 塩わかめ うるめ削り	人参　ピーマン	きゃべつ　玉ねぎ　大根 ねぎ	ごはん	ごま油■
2 水	国吉りんごパン▲	高岡昆布コロッケ　たかおかの日 胡瓜のサラダ グリーンラーメン　豆乳プリン	○	高岡昆布コロッケ 豚肉	牛乳▲	人参 ほうれん草	胡瓜　きゃべつ　メンマ ねぎ　コーン	国吉りんごパン▲ 砂糖　中華麺 豆乳プリン	油
3 木	文化の日								
4 金	ごはん	ふくらぎの柚子みそかけ お酢合い　とやまの日 里芋のそぼろ煮	○	ふくらぎ みそ　油揚げ 豚肉	牛乳▲ 小芽ひじき	人参	柚子　大根　玉ねぎ	ごはん　砂糖 でんぷん　里芋 こんにゃく	
7 月	コッペパン▲	ココア豆▲ きゃべつと胡瓜のサラダ カレーポトフ　メロンゼリー	○	大豆　鶏肉	牛乳▲ 脱脂粉乳▲	人参	きゃべつ　胡瓜　玉ねぎ かぶ　セロリー	コッペパン▲ でんぷん　じゃが芋 砂糖　メロンゼリー	油
8 火	ごはん	かにシューマイ（２）●◆ 大根サラダ■ 麻婆豆腐　柿	○	かにシューマイ●▲ 豚肉　赤みそ 木綿豆腐	牛乳▲ 塩わかめ	人参	大根　生姜　にんにく　玉ねぎ 干し椎茸　たけのこ　ねぎ　柿	ごはん　砂糖 でんぷん	油　白ごま■
9 水	1/2 コッペパン▲	鶏の照り焼き フルーツ和え ソフト麺のコーンクリームかけ▲	○	鶏肉 ベーコン	牛乳▲　バター▲ 脱脂粉乳▲ 調理用牛乳▲	人参	生姜　りんご　パイン　もも みかん　バナナ　玉ねぎ コーン　マッシュルーム	1/2コッペパン▲ 砂糖　でんぷん ソフト麺　小麦粉	油
10 木	ごはん	高岡元気コロッケ▲ かぶの色とり■ みそけんちん汁　納豆	○	高岡元気コロッケ▲ 鶏肉　木綿豆腐 みそ　納豆	牛乳▲ 煮干し	水菜　人参	かぶ　胡瓜　大根　ごぼう ねぎ	ごはん さつま芋	油　白ごま■
11 金	ごはん	鯖のホイル焼き ほうれん草と切干大根のひたし 韓国風肉じゃが■	○	鯖のホイル焼き 豚肉	牛乳▲	ほうれん草 赤ピーマン	きゃべつ　切干大根　玉ねぎ にんにく　しめじ　ねぎ	ごはん　じゃが芋 しらたき　砂糖	油　白ごま■
14 月	ごはん	若さぎのピリ辛和え 小松菜のおひたし おでん　りんご	○	厚揚げ さつま揚げ	牛乳▲　わかさぎ 結び昆布 うるめ削り	小松菜　人参	きゃべつ　大根　りんご	ごはん　砂糖 でんぷん　里芋 こんにゃく	油
15 火	ごはん	鮭のもみじ焼き●　郷土食献立 五目豆　ヨーグルト▲ 団子入りごまみそ汁■	○	鮭　豚肉 大豆　みそ 高野豆腐	牛乳▲　煮干し 塩わかめ ヨーグルト▲	人参	たけのこ　干し椎茸　大根 ねぎ	ごはん　砂糖 こんにゃく 白玉団子	マヨネーズ● 白ねりごま■
16 水	コッペパン▲	コーンのキッシュ●▲ 白菜のサラダ ミネストローネ　干しプルーン	○	卵●　ベーコン 豚肉　大豆	牛乳▲ 調理用牛乳▲	人参　いんげん	コーン　白菜　胡瓜　玉ねぎ しめじ　干しプルーン	コッペパン▲ 砂糖　じゃが芋	油 オリーブオイル
17 木	ごはん　食19丼	国吉きのこのチキン南蛮丼　食育の日 ボイル野菜 中華風豆腐汁●■　みかん	○	鶏肉　豚肉 絹ごし豆腐 卵●	牛乳▲	人参 ブロッコリー	玉ねぎ　ひらたけ　生椎茸 白菜　ねぎ　生姜　みかん	ごはん　砂糖 でんぷん じゃが芋	ごま油■　油
18 金	栗ごはん■	鯖の塩焼き ほうれん草の湯葉和え さつま汁　ぶどうゼリー	○	塩鯖　巻き湯葉 豚肉　みそ	牛乳▲	ほうれん草 人参	きゃべつ　大根　ごぼう 生椎茸　ねぎ	醤油ごはん さつま芋　こんにゃく ぶどうゼリー	栗■
21 月	米粉入りパン▲	えびのチリソース煮◆ コーンポテト　干しプルーン 白ねぎのみそ豆乳シチュー	○	えび◆　鶏肉 みそ	牛乳▲ 豆乳	人参	生姜　にんにく　玉ねぎ 白菜　コーン　ねぎ 干しプルーン	米粉入りパン▲ 砂糖　じゃが芋 上新粉　でんぷん	油
22 火	ごはん	里芋ハンバーグ 野菜とベーコンのソテー きくらげと卵のスープ●	○	里芋ハンバーグ ベーコン　卵●	牛乳▲	青梗菜　人参	きゃべつ　コーン　しめじ 黒きくらげ　玉ねぎ　ねぎ	ごはん　でんぷん	
23 水	勤労感謝の日								
24 木	ハトムギ入りしそごはん	ゴーセイなメンチカツ　ゴーセイな日 枝豆サラダ 氷見うどん汁　6市のミックスゼリー	○	メンチカツ 焼きかまぼこ	牛乳▲ だし昆布 花かつお	枝豆　人参	赤しそ（ゆかり）　コーン 大根　玉ねぎ　干し椎茸 ねぎ	ハトムギごはん 氷見うどん 国吉りんごゼリー	油
25 金	ごはん	ふくらぎのみりん焼き■ かぶの甘酢和え 塩こうじ鍋	○	ふくらぎ 豚肉　焼き豆腐	牛乳▲	人参	生姜　かぶ　胡瓜　しめじ 白菜　ねぎ	ごはん　砂糖 こんにゃく	白ごま■
28 月	コッペパン▲	豚肉のケチャップがらめ ブロッコリーサラダ ポテトスープ　チョコクリーム▲	○	豚肉　高野豆腐 ベーコン	牛乳▲	ブロッコリー 人参	生姜　胡瓜　マッシュルーム 玉ねぎ	コッペパン▲　砂糖 でんぷん　じゃが芋 チョコクリーム▲	油
29 火	麦ごはん	オムレツ● 青菜のコーン和え チキンカレー▲　ミックスナッツ■	○	オムレツ● 鶏肉	牛乳▲	人参　小松菜	玉ねぎ　きゃべつ　コーン	麦ごはん じゃが芋	油　カレールウ▲ ミックスナッツ■
30 水	ごはん	高岡流お好み焼き「ととまる」 小松菜の椎茸のひたし　たかおかの日 高岡の煮しめ　りんご	○	ととまる 厚揚げ さつま揚げ	牛乳▲ 結び昆布 うるめ削り	小松菜　人参	きゃべつ　生椎茸　大根 たけのこ　りんご	ごはん　里芋 こんにゃく　砂糖	油

☆次の食品が含まれる場合、献立の横に印を付けましたので参考にしてください。

・卵・・・●、牛乳・・・▲、種実類・・・■、えび・かに・・・◆、そば・・・▽

※　特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」「給食日誌」をお渡ししますのでご確認をおねがいします。