

平成29年

11月 予定献立表

甲佐町学校給食センター

日曜	献立名	血・肉・骨をつくるもの(赤)		力や熱になるもの(黄)		体の調子を整えるもの(緑)		調味料	アレルギー等
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物等		
1 水	○しょくパン ◇マーシャルピーンズ ●かいせんちゃんぽん ★パンパンジーサラダ	●ぶたにく あさり エビ イカ ★とりささみ	牛乳	○しょくパン ●ちゃんぽんめん	●あぶら ごまあぶら ★ごま ◇マーシャルピーンズ	●★にんじん ●にら	●たまねぎ キャベツ しいたけ もやし きくらげ ★キャベツ きゅうり	●白湯 鶏がらスープ 塩 こしょう うすくち ★うすくち 酢 塩 こしょう	●あさり エビ ◇乳
2 木	○むぎごはん ◇ふりかけ ●ぎゅうにくとじゃがいものもの ★ほうれんそうのおひたし	●ぎゅうにく ★かつおぶし	牛乳	○こめ むぎ ●じゃがいも ★●さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●いんげん ★ほうれん草	●たまねぎ こんにやく ★もやし はくさい	●しょうゆ みりん 酒 ★しょうゆ ◇ふりかけ	◇乳
6 月	○むぎごはん ●のっぺいじる ◆さばのみそに ★はくさいのごまあえ	●とりにく なまあげ ●かつおぶし ◆さばのみそに	牛乳	○こめ むぎ ●さといも でんぷん ★さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ねぎ	●だいこん ごぼう しいたけ こんにやく ★きゅうり はくさい	●うすくち 塩 みりん 酒 ★しょうゆ	
7 火	○むぎごはん ●おでん ◆もちきんちゃく ★ごぼうサラダ	●とりにく がんもどき うすらたまご ★ツナ ◆もちきんちゃく	牛乳	○こめ むぎ ●さといも	●あぶら ★ごま	●★にんじん	●だいこん こんにやく ★きゅうり ごぼう	●しょうゆ みりん 酒 ★ドレッシング	●卵
8 水	○しょくパン ◇リトチーズ ●きのこスパゲティ ★グリーンエッグサラダ	●ベーコン ★たまご	牛乳 ◆ソフトチーズ	○しょくパン ●スパゲティめん ★さとう	●あぶら ★アーモンド	●★にんじん ●ピーマン ★パセリ	●まいたけ えのき マツタケ にんにく しょうが しめじ ★キャベツ きゅうり	●しょうゆ ソース ワイン 塩 こしょう ★しょうゆ 酢	◆乳 ★卵
9 木	●ハヤシライス ★バリバリポテトサラダ	●ぎゅうにく ●スライス こなチーズ	牛乳	●こめ むぎ ●さとう ★じゃがいも	●★あぶら	●★にんじん ●トマト	●たまねぎ にんにく しょうが グリンピース ★キャベツ きゅうり コーン	●ソース 塩 こしょう ハヤシルー テミグラスソース ★ドレッシング	●乳 ★乳
10 金	○げんまいパン ●ポトフ ◆りんご ★ツナサラダ	●とりにく ウィンナー ★ツナ	牛乳	○げんまいパン ●じゃがいも ★◆さとう	●★あぶら	●★にんじん ★パセリ	●はくさい たまねぎ だいこん えだまめ ★キャベツ きゅうり ◆りんご	●しょうゆ 酒 塩 こしょう コンソメ ★塩 こしょう 酢	
13 月	○むぎごはん ●おやこに ★てづくりつくだに ★ゆかりあえ	●たまご とりにく ★かつおぶし	牛乳	○こめ むぎ ●★さとう ●じゃがいも いりこ	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●ねぎ	●たまねぎ ★はくさい もやし しそ	◆塩 しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ	●卵 ★昆布
14 火	○ピーンズカレーライス ★ツナとブロッコリーのサラダ	○とりにく だいす ひよこまめ ★ツナ	牛乳 ○スキムミルク こなチーズ	○こめ むぎ ○じゃがいも	●あぶら ★ごま	●★にんじん ★ブロッコリー	○たまねぎ にんにく しょうが えだまめ ★きゅうり コーン	○カレールー 塩 こしょう ワイン ソース しょうゆ ★しょうゆ 塩 こしょう 酢	○乳
15 水	○こめこパン ●タイピーエン ★だいがいも	●ぶたにく えび イカ うすらたまご	牛乳	○こめこパン ●はるさめ ★さつまいも くらさとう	●あぶら ●ごまあぶら ★くろごま	●にんじん ねぎ	●たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ きくらげ	◆しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華スープ ★しょうゆ みりん 鮭 うすら卵	●エビ イカ うすら卵
16 木	○むぎごはん ●ぶたじる ◆さんまのうめに ★はくさいのいそあえ	●とうふ みそ ぶたにく ◆さんまのうめに	牛乳 ★のり ●いりこ	○こめ むぎ	◆●あぶら	●★にんじん ●ねぎ ★チンゲンサイ	●ごぼう だいこん こんにやく ★もやし はくさい きゅうり	●酒 ★しょうゆ	
17 金	○フレンチトースト ●クラムチャウダー ★コーンサラダ	●ベーコン あさり ○たまご	○●牛乳 ★ひじき ●スライス こなチーズ	○しょくパン ●じゃがいも	●★あぶら	●★にんじん ●ブロッコリー	●たまねぎ しめじ ★キャベツ きゅうり コーン	●塩 こしょう ワイン ★塩 こしょう 酢	○卵・乳 ●乳 あさり
20 月	ふるさとくまさんデー ○ばにのまぜごはん ●ぞうめんじる ★にらサラダ ◆みかん	○ばにく あげ ●とりにく かつおぶし ★たまご	牛乳 ●こんぶ	○こめ むぎ ○★さとう	●あぶら ★ごま ごまあぶら	○●にんじん ねぎ ★にら	○ごぼう えだまめ ●だいこん しいたけ ★キャベツ きゅうり ◆みかん	○しょうゆ 酒 みりん ●しょうゆ 酒 塩 ★塩 こしょう しょうゆ 酢	★卵
21 火	○むぎごはん ◆サバこうみだし ●にらたまスープ ★もみづけ	●ベーコン たまご ◆さば	牛乳 ★こんぶ	○こめ むぎ ●◆でんぷん ◆こむぎこ	●あぶら	●★にんじん ●にら	●きくらげ たまねぎ ★はくさい きゅうり ◆ねぎ しょうが	●しょうゆ 塩 ガラスープ ★しょうゆ ◆しょうゆ みりん 酢	●卵 ★昆布
22 水	ルバ-ガ- (○まるパン) ★ポテトサラダ ◆ハンバーグケチャップソース) ●やさいスープ	◆ハンバーグ ●ベーコン	牛乳	○まるわりパン ◆さとう ★じゃがいも	●あぶら ★マヨネーズ	●★にんじん ●パセリ	●たまねぎ はくさい えのき ★コーン きゅうり	◆ワイン ケチャップ ソース みりん ●塩 こしょう しょうゆ コンソメ ★塩 こしょう	★卵
24 金	白旗小学校リクエスト給食 ○コッペパン ●ポーキンズ ★ワカメとツナのごまサラダ ◆ヨーグルト	●ぶたにく だいす ★ツナ	牛乳 ◆ヨーグルト ★ワカメ	○コッペパン ●じゃがいも さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●トマト	●たまねぎ えだまめ ★キャベツ きゅうり	●ワイン 塩 こしょう ソース しょうゆ ★酢 塩 こしょう しょうゆ	◆乳
27 月	○むぎごはん ★ちゅうかうだいにんサラダ ●マーボーはるさめ ◆シシャモフリッター	●ぶたにく みそ ★かつおぶし	牛乳 ◆シシャモフリッター	○こめ むぎ ●◆★さとう ●はるさめ	●★ごまあぶら ★ごま	●★にんじん ●にら	●たけのこ しいたけ きくらげ にんにく しょうが たまねぎ ★だいこん きゅうり	●しょうゆ 酒 塩 こしょう トウバンジャン ★酢 しょうゆ ◆しょうゆ みりん 塩 酢	
28 火	○むぎごはん ◆のりつくだに ●イカとさといものそぼろに ★やさいのおかかあえ	●ぶたにく イカ ★かつおぶし	牛乳 ◆のりつくだに	○こめ むぎ ●さといも さとう でんぷん	●あぶら ★ごま	●★にんじん	●だいこん しいたけ こんにやく えだまめ ★はくさい きゅうり	●しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ ★しょうゆ	●イカ
29 水	○しょくパン ◆リンゴジャム ●ホワイトシチュー ★きりほしだいこんのサラダ	●とりにく ★ツナ ○たまご	○●牛乳 ●こなチーズ スライス	○しょくパン さとう ◆リンゴジャム	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●ブロッコリー	●たまねぎ しめじ にんにく ★きゅうり キャベツ きりほしだいこん	●ワイン 塩 こしょう シチュールー ○バニラエッセンス ★しょうゆ みりん 酢	●乳
30 木	○むぎごはん ●けんちんじる ◆さけのいそかチーズあげ ★やさいのピーナッツあえ	◆さけのチーズあげ ●とりにく とうふ かつおぶし	牛乳 ●こんぶ	○こめ むぎ ●さといも ★◆さとう	●あぶら ★ピーナッツ	●◆★にんじん ●にら	●だいこん こんにやく しいたけ ごぼう ★はくさい きゅうり	★しょうゆ ●酒	◆乳 ★ピーナッツ

※ 献立は都合により変更になることもあります。ご了承ください。