



平成28年11月分 学校給食献立予定表

ア：アレルギーを起こしやすい原材料
1日ごとのアレルギーが表示してありますので、各献立につきましては各学校にお問い合わせください。



かんしゃしてたましょう

月	火	水	木	金	
 <p>8日(火)の「きゅうりとささみのめんつゆあえ」は千秋中学校のせいとが かんがえたこんだてです。</p>	1日 ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかコーンスープ チンジャオロース アーモンドごさかな 【ぎゅうにゅう】 ベーコン ぎゅうにく アーモンドごさかな はくさい もやし にんじん いら ホールコーン ほししいたけ たけのこ ピーマン エリンギ あかバブリカ にんにく 【ごはん】 あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	2日 ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる ハンバーグのきのこあんかけ *りんご 【ぎゅうにゅう】 【ぶたにく】 【とうふ】 あかみそ ハンバーグ ごぼう だいこん にんじん こんにやく 【ねぎ】 えのきたけ しめじ たけのこ まいたけ りんご 【ごはん】 さとも あぶら さとう でんぶん	3日 ぶんかのひ 	4日 むぎごはん ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに キャベツいりつくね(おこのみソース) 【ぎゅうにゅう】 【とりひきにく】 はんぺん キャベツいりつくね だいこん にんじん さやいんげん ほししいたけ しょうが 【むぎごはん】 さとう あぶら	
	7日 ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる さばのみそに たくあん 【ぎゅうにゅう】 とりにく あぶらあげ さばのみそに だいこん にんじん 【ねぎ】 ほししいたけ たくあん 【ごはん】 さとも でんぶん あぶら	8日 ごはん ぎゅうにゅう みそおでん あじフリッター・2こ ◎きゅうりとささみのめんつゆあえ◎ 【ぎゅうにゅう】 いか はんぺん 【うずらたまご】 あかみそ あじフリッター ささみフレック こんぶ こんにやく だいこん にんじん きゅうり 【ごはん】 さとも さとう あぶら ごまあぶら	9日 しらたまうどん ぎゅうにゅう ごもくあんかけうどん ベーコンのたまごやき *ヨーグルト 【ぎゅうにゅう】 とりにく かまぼこ ベーコンのたまごやき ヨーグルト はくさい にんじん えのきたけ 【ねぎ】 ほししいたけ しらたまうどん でんぶん あぶら	10日 サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう おまめのシチュー ハムカツバーガー(キャベツ・とんかつソース) 【ぎゅうにゅう】 【ぶたにく】 【だいず】 ハムカツ たまねぎ トマト キャベツ サンドイッチパンズパン ひよこまめ レンズまめ じゃがいも あぶら	11日 ごもくごはん ぎゅうにゅう ちゃんこじる さけのあまだれがけ 【ぎゅうにゅう】 とりにく いかだんご えびだんご さけ はくさい えのきたけ にんじん しらたき 【ねぎ】 ほししいたけ 【ごもくごはん】 あぶら さとう
	14日 ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる いかフライ ◎いんげんのごまあえ 【ぎゅうにゅう】 【たまご】 とりにく かまぼこ いかフライ にんじん えのきたけ 【みつば】 ほししいたけ さやいんげん 【ごはん】 でんぶん あぶら ごま	15日 わかめごはん ぎゅうにゅう すましじる くりいりちくぜんに *A. スイートポテト *B. とうにゅうパバロア 【ぎゅうにゅう】 かまぼこ 【とうふ】 とりにく とうにゅうパバロア にんじん えのきたけ 【ねぎ】 ほししいたけ こんにやく ごぼう れんこん さやいんげん 【わかめごはん】 くり さとう あぶら スイートポテト	16日 ごはん ぎゅうにゅう あきのかりじる みかわあかどりのチキンカツ(あまみそ) ◎きりほしだいこんのごまずあえ 【ぎゅうにゅう】 かまぼこ 【とうふ】 【みかわあかどりのチキンカツ】 あまみそ えのきたけ しめじ たけのこ ほししいたけ ごぼう 【ねぎ】 【きりほしだいこん】 きゅうり にんじん 【ごはん】 あぶら ごまあぶら さとう	17日 むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー フルーツあんじん 【ぎゅうにゅう】 【ぶたにく】 たまねぎ にんじん グリンピース みかん もも バイン 【むぎごはん】 じゃがいも あぶら あんじょうふ	18日 さつまいもごはん ぎゅうにゅう どさんこじる ふんわりステーキのそぼろあんかけ 【ぎゅうにゅう】 【ぶたにく】 【とうふ】 ミックスみそ ふんわりステーキ 【とりひきにく】 たまねぎ にんじん ホールコーン 【ねぎ】
	21日 ごはん ぎゅうにゅう とうにゅういりみそする さんまのおろしだれ ◎うめかつおあえ 【ぎゅうにゅう】 とうにゅう 【とうふ】 あぶらあげ ミックスみそ さんま かつおぶし だいこん にんじん えのきたけ 【ねぎ】 キャベツ もやし うめぼし 【ごはん】 あぶら さとう	22日 ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが てりどり 【ぎゅうにゅう】 ぎゅうにく とりにく いとこんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが 【ごはん】 じゃがいも さとう あぶら	23日 きんろうかんしゃのひ 	24日 ちゅうかめん ぎゅうにゅう みそラーメン はるまき ◎きゅうりのナムル 【ぎゅうにゅう】 【ぶたにく】 ミックスみそ はるまき はくさい にんじん たけのこ ホールコーン 【ねぎ】 にんにく きゅうり たまねぎ 【ちゅうかめん】 あぶら	25日 ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい あげギョーザ・3こ やさしいふりかけ 【ぎゅうにゅう】 【ぶたにく】 いか えび 【うずらたまご】 ギョーザ たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ 【ごはん】 でんぶん さとう あぶら
28日 ごはん ぎゅうにゅう よしのじ わふうコロッケ あじつけのり 【ぎゅうにゅう】 とりにく あつあげ 【あじつけのり】 だいこん にんじん 【ねぎ】 【ごはん】 さとも でんぶん あぶら わふうコロッケ	29日 ツイストロールパン ぎゅうにゅう さつまいものポタージュ とりにくのバーベキューソース ココアパウダー 【ぎゅうにゅう】 ベーコン とうにゅう とりにく たまねぎ にんじん パセリ りんご レモン ツイストロールパン さつまいも あぶら でんぶん ココアパウダー 小麦 乳 大豆 豚肉 鶏肉 りんご	30日 ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる ひじきのいために 【ぎゅうにゅう】 とりにく 【とうふ】 ひじき マグロフレーク こんにやく ごぼう だいこん にんじん 【ねぎ】 ホールコーン 【ごはん】 ごまあぶら あぶら さとう	11月16日は「あいちのあきを だべるがっこうきゅうしょくの ひ」にちなんだこんだてです。 あいちけんさんの「みかわあかど り」やおわりちほうのとくさんぶつ のひとつ、「きりほしだいこ ん」がとうじょうします。 しるものうらなふ「もみじ」や 「いちよう」のかたちをしたかま ぼこで、あきもかんじてください。 		

* 赤：おもにからだをつくるもとになる * 緑：おもにからだのちようしをととのえる * 黄：おもにエネルギーのもとになる

* * りんご、スイートポテトのほうろし、ヨーグルト、とうにゅうパバロアのからようき・スプーンはぎょうしゃががいしゅうします。

- ◆ おうぼこんだて
- * サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。
- ..ちさんちしよう..【 】のしよくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。
- * てんこうにより、さんがへんこうすることがあります。
- * こんだてめい()できさいされているちようみりょうは、こぶくろタイプです。
- ◎しるしは、センターでドレッシングなどであえてあります。
- * 2日、7日、18日、21日、30日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

好評献立のレシピを公開しています

