



# 11月分学校給食献立予定表



綾川町立綾南中学校

日	献立名			食品名					
	主食	牛乳	おかず	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
曜日				たんぱく質 (1群)	無機質 (2群)	カロテン (3群)	ビタミンC (4群)	炭水化物 (5群)	脂肪 (6群)
1 月	麦ごはん	○	はまちの照り焼き ごまあえ 白玉団子入り白みそ汁	はまち みそ 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん	米 大麦 希少糖 でんぷん 白玉団子	ごま
2 火	米粉パン	○	チリコンカーン ひじきのマリネ キウイのたまご	金時豆 豚肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく きゅうり キウイフルーツ	米粉パン じゃがいも 砂糖	油
4 木	ミルクパン	○	しっぽくうどん 五色あえ ごぼうのり塩チップス	鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき 青のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん しめじ キャベツ コーン ごぼう	ミルクパン うどん さといも 砂糖 でんぷん	ごま 油 ごま油 マヨネーズ
5 金	カレー風味バリエア	○	コールスローサラダ ソバ・デ・アホ みかんクレープ	えび いか あさり ベーコン 卵 豆乳	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	たまねぎ グリンピース キャベツ コーン にんにく みかん	米 パン粉 砂糖 米粉	オリーブオイル バター 油
8 月	秋の香りごはん	○	焼きししゃも 昆布あえ さつまい ミックスナッツ	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 昆布 ししゃも	にんじん こまつな ねぎ	しめじ しいたけ えだまめ キャベツ ごぼう たまねぎ	米 砂糖 さつまいも	栗 ごま アーモンド カシューナッツ
9 火	全粒粉パン	○	カレーのうま煮 かみかみサラダ 柿	鶏肉 ソーセージ うずら卵	牛乳 昆布	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ 切り干し大根 柿	全粒粉パン じゃがいも 砂糖	油
10 水	麦ごはん	○	鶏肉のから揚げ 和風サラダ じゃがいものみそ汁	鶏肉 みそ かつお節 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 大麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油
11 木	黒糖パン	○	魚のマヨネーズ焼き グリーンサラダ ABCマカロニスープ	鮭 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー	黒糖パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	マヨネーズ 油
12 金	麦ごはん	○	すき焼き風煮 食べて菜のごまドレッシングあえ あさりの佃煮	豚肉 あさり 焼き豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん 食べて菜	だいこん もやし はくさい 太ねぎ キャベツ	米 大麦 麩 こんにやく 砂糖	油 ごま
15 月	麦ごはん	○	マーボー豆腐 ひじきサラダ みかん	豚肉 豆腐 みそ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	にんにくしょうが たまねぎ しいたけ キャベツ コーン みかん	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油
16 火	<b>1年生 屋島学習</b> <b>2年生 校外学習</b> <b>3年生 修学旅行</b>								
17 水	あぶたま丼	○	いそかあえ ブルーン	油揚げ 卵	牛乳 のり	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ もやし ブルーン	米 大麦 砂糖 でんぷん	
18 木	揚げパン	○	野菜のスープ煮 ビーンズサラダ	鶏肉 ベーコン うずら卵 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース きゅうり キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油
19 金	いりこめし	○	さばのみそだれかけ キャベツのからしごまあえ ふしめん汁	油揚げ さば みそ	牛乳 いりこ	にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ グリンピース しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも ふしめん	ごま
22 月	麦ごはん	○	厚揚げの中華煮 春雨サラダ	厚揚げ ハム 豚肉 えび	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ キャベツ しいたけ にんにく きゅうり コーン	米 大麦 春雨 砂糖	油 ごま油
24 水	 <b>期末テスト1日目</b>								
25 木	<b>期末テスト2日目</b> 								
26 金	ハヤシライス	○	コーンサラダ ヨーグルト	牛肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 砂糖	油
29 月	麦ごはん	○	煮込みおでん 切干大根の酢の物	鶏肉 みそ うずら卵 てんぷら	牛乳 昆布	にんじん	だいこん きゅうり 切り干し大根	米 大麦 じゃがいも こんにやく 砂糖	ごま
30 火	ミルクパン	○	スープスパゲティ ごぼうサラダ りんご	あさり えび いか ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ ごぼ う きゅうり コーン りん ご	ミルクパン スパゲティ 小麦粉	油 バター ごま