



11月献立予定表

平成29年度

鶴城中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料		
					血や肉になるもの	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える
1	水	食パン		豚肉と野菜の煮込み フルーツカスタード いりこ	牛乳 ベーコン 卵 いりこ	パン ジャがいも マカロニ 砂糖	にんじん たまねぎ バナナ 黄桃 キャベツ
2	木	ハヤシライス		フレンチサラダ	牛肉 牛乳	米・麦 小麦粉 マーガリン オリーブ油	たまねぎにんじん グリンピース マッシュルーム レタス きゅうり みかん
6	月	麦ごはん		里芋のそぼろ煮 ほうれん草のおひたし 味のり	牛乳 鶏肉 梅 一食焼のり	米・麦 さといも こんにやく 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう いんげん 白菜 ほうれん草
7	火	麦ごはん		かきたま汁 アーモンド和え さんまみぞれ煮	牛乳 卵 かまぼこ わかめ かつお さんまみぞれ煮	米・麦 砂糖 油 でんぷん アーモンド	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり ほうれん草 コーン
8	水	塩パン		コンスープ 鶏の唐揚げ シーザーサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ ヨーグルト	パン生地 バター 油 小麦粉 でんぷん	にんじん コーン えのきたけ たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ
9	木	麦ごはん		呉汁 魚のもみじ焼き 茎わかめの佃煮	牛乳 大豆 あげ 豆腐 いりこ ホキ 鶏肉 茎わかめ	米・麦 砂糖	しいたけ にんじん ねぎ だいこん
10	金	玄米パン		マカロニのクリーム煮 水菜とじゃこのサラダ カルピスゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ しらす ゼラチン カルピス	パン 砂糖 マカロニ バター ごま油 ごま	にんじん たまねぎ 黄桃 だいこん 白菜 きゅうり みずな グリンピース
13	月	麦ごはん		豆腐のみそ汁 焼き魚(甘塩鮭) ピーナツ和え	牛乳 豆腐 わかめ あげ 鮭 いりこ	米・麦 ピーナツ 砂糖	だいこん ねぎ もやし きゅうり キャベツ にんじん
14	火	麦ごはん		親子煮 大根サラダ	牛乳 鶏肉 ちくわ 卵 かつお ツナ	米・麦 じゃがいも 砂糖 ごま	たまねぎにんじん グリンピース だいこん きゅうり
15	水	レーズンパン		きつねうどん カミカミチーズサラダ	牛乳 あげ かまぼこ かつお しらす チーズ	レーズン うどん類 砂糖 カシューナッツ 油	にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり
16	木	びりん飯		白玉のおすまし 小イワシフライ きゅうりのピリ辛	豆腐 鶏肉 牛乳 かまぼこ わかめ かつお節 いわし	米・麦 油 ごま 白玉餅 でんぷん 小麦粉 ごま油 砂糖	しいたけ にんじん だいこん しめじ たまねぎ ねぎ きゅうり
17	金	米粉パン		ひじきスパゲティ ヤーコンサラダ ソフール	牛乳 さつま揚げ ひじき ハム ソフール	パン 砂糖 ヤーコン ががッティ(乾) 砂糖 オリーブ油	にんじん たまねぎ きゅうり コーン いんげん
21	火	麦ごはん		のっぺい汁 甘酢和え 納豆	牛乳 鶏肉 厚揚げ ちくわ 一食納豆	米・麦 油 ごま こんにやく 砂糖 さといも でんぷん	にんじん ごぼう しいたけ 白菜 だいこん きゅうり ねぎ
22	水	じゃこトースト		野菜スープ ごぼうサラダ	牛乳 ちりめん チーズ ベーコン	パン ごま	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ こまつな パセリ ごぼう きゅうり みかん
24	金	米粉パン		高野豆腐のスープ 魚のバジル焼き 芋とりんごの重ね煮	牛乳 ベーコン 凍り豆腐 ホキ	パン オリーブ油 バター 砂糖 さつまいも	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ りんご レモン レーズン
25	土	キムタク チャーハン		スーミータン 中華サラダ みかん	ちりめん 牛乳 卵 ベーコン ハム	米 ごま油 ジャがいも 澱粉 砂糖	キムチ たくあん漬 みかん コーンピーマン たまねぎ 人参 パセリ もやし きゅうり キャベツ
27	月	チキンライス		豆とセージのスープ れんこんサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 うずら・金時・白インゲン ウイナーツナ	米 バター マカロニ ごま オリーブ油	人参 たまねぎ グリンピース マッシュルーム パセリ しめじ セロリ れんこん きゅうり
28	火	麦ごはん		とりすき焼き たこの酢物	牛乳 鶏肉 厚揚げ わかめ たこ	米・麦 油 マロニー 砂糖 こんにやく ごま	白菜 にんじん ねぎ きゅうり
29	水	パインパン		タイピーエン レバーのマリナリス	牛乳 豚肉 紫いか かまぼこ 若鶏肝	パン ごま油 油 じゃがいも 春雨 砂糖 でんぷん	白菜 たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ねぎ
30	木	麦ごはん		寄せ鍋 磯和え ざぜん豆	牛乳 鶏肉 豆腐 ホキ えびボール のり 大豆 ちりめん	米・麦 しらたき 砂糖 黒砂糖	白菜 にんじん ねぎ キャベツ もやし えのきたけ

●献立は都合により変更になる日もあります！

★今月は2年生のリクエスト給食

今月は2年生のリクエスト給食を入れていきます。
11月8日のメニューは、2年生のリクエストメニューです！他にも
サラダや汁物などリクエストメニューに入ってたメニューを出来る
だけ取り入れています。お楽しみに♡♡♡♡♡♡

温野菜を食べましょう

火を通して「温野菜」にすることで野菜のかさが減ります。それでたくさ
んの野菜の量をとることができますよ。野菜には食物繊維がいっぱいで
す。「煮物」「炒め物」「スープ」などの料理で美味しく頂きましょう

●今月(11/16)のふるさとくまさんデーは宇城市の味です。

