

11月の予定献立表

富山市立興南中学校
富山市南学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	副食	使用する食品名					
				献立名	赤体をつくるもの		緑体の調子を整えるもの		黄熱や力になるもの	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	月	ごはん	○	☆白ねぎハンバーグ きざみあえ ぶりつみれ汁 りんご	☆豚肉 ぶりつみれ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	☆たまねぎ ☆ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ りんご	精白米 ☆パン粉 ☆砂糖 でん粉	ごま油 ごま
2	火	ごはん	○	揚げ魚のレモン味 五目煮豆 うすくず汁	ホキ 大豆 鶏肉 うす揚げ	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	レモン ごぼう 干しいたけ	精白米 でん粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく	油
4	木	ごはん	○	秋の香りシチュー ☆卵ロール フレンチサラダ	☆卵 豚肉	牛乳 脱脂粉乳	グリーンアスパラガス にんじん	白菜 たまねぎ しめじ	精白米 ☆でん粉 ☆砂糖 さつまいも じゃがいも	油 ホワイトルウ フレンチドレッシング
5	金	ごはん	○	おでん ☆わかさぎのフリッター 昆布あえ	さつま揚げ がんもどき	牛乳 ☆わかさぎ 昆布	チンゲンサイ にんじん	もやし 大根	精白米 ☆小麦粉 ☆でん粉 ☆パン粉 こんにゃく 砂糖 里いも	油
8	月	コッペパン	○	☆豆とかぼちゃのコロッケ 大根サラダ キャベツスープ 棒チーズ	☆大豆 ベーコン ☆金時豆 ☆黒豆 ☆いんげん豆	牛乳 チーズ	☆かぼちゃ にんじん	大根 きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし	コッペパン ☆小麦粉 ☆パン粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま油
9	火	ごはん	○	塩こうじ鍋 ☆いわしの土佐煮 おひたし バナナ	豚肉 焼き豆腐 ☆いわし	牛乳	にんじん 小松菜	白菜 えのきたけ ねぎ もやし バナナ	精白米 ☆砂糖 こんにゃく	
10	水	ソフト麺	○	ソフト麺の肉みそかけ 大学いも 花野菜サラダ ☆味付け小魚 飲むヨーグルト	豚肉 飲むヨーグルト ☆かたくちいわし	牛乳	にんじん ブロッコリー	ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ カリフラワー キャベツ	ソフト麺 でん粉 ☆砂糖 さつまいも	油 ごま ごま油 コーンクリーム ドレッシング
11	木	ごはん	○	炒り豆腐 ☆えびパオツ きゅうりとわかめの酢の物	鶏肉 卵 木綿豆腐 ☆えび ☆たら	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが ☆たまねぎ 干しいたけ きゅうり もやし	精白米 砂糖 ☆でん粉 ☆小麦粉 ☆パン粉	油 ☆ラード
12	金	ごはん	○	☆さわらの塩焼き しらたきのピリ辛炒め 白玉汁 カットパイ	☆さくら 豚肉 うす揚げ	牛乳	にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 大根 ねぎ パインアップル	精白米 こんにゃく 砂糖 白玉団子	油
15	月	米粉コッペパン	○	ポークビーンズ ☆ほたての香味焼き かぶのサラダ もも缶 ポケットチーズ	豚肉 大豆 大豆 ☆ほたて貝	牛乳 チーズ	にんじん いんげん かぶの葉 トマト	たまねぎ かぶ きゅうり レモン もも	米粉コッペパン じゃがいも 砂糖	オリーブ オイル
16	火	麦ごはん	○	スタミナレバー丼 ゆでブロッコリー 中華かきたまスープ	鶏肉 卵 豚レバー 木綿豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん	にんにく しょうが ねぎ 切干大根 たまねぎ たけのこ もやし 白菜	麦ごはん でん粉	油 ごま油 ごま
17	水	ごはん	○	里いもと厚揚げのうま煮 ☆きびなごのさくさく揚げ 梅肉あえ のり佃煮	鶏肉 卵 厚揚げ ☆きびなご	牛乳 のり佃煮	チンゲンサイ	大根 干しいたけ キャベツ 梅肉	精白米 こんにゃく 砂糖 里いも ☆小麦粉 ☆でん粉	☆油
18	木	ごはん	○	☆さばの塩焼き 茎わかめのきんぴら なめこのみそ汁 りんご	☆さば 豚肉 豆腐	牛乳 茎わかめ	にんじん	ごぼう 大根 なめこ ねぎ りんご	精白米 こんにゃく 砂糖	油 ごま
19	金	ごはん	○	しいらの黒酢あんかけ ☆えごま入り卵焼き 小松菜サラダ ラフランスヨーグルト	しいら ☆卵	牛乳 ラフランス ヨーグルト	にんじん 小松菜 ☆えごまの葉	しょうが たまねぎ れんこん ☆しいたけ グリンピース ☆たけのこ きゅうり とうもろこし ☆ねぎ	精白米 米粉 じゃがいも ☆砂糖 ☆でん粉	油 ごま油
22	月	ひじきごはん	○	いかと豆のカレー揚げ グリーンサラダ 豆腐スープ	☆うす揚げ いか ひよこ豆 鶏肉 豆腐	牛乳 ☆ひじき	☆にんじん グリーンアスパラガス	キャベツ きゅうり たまねぎ 白菜	精白米 ☆砂糖 でん粉	油
24	水	ごはん	○	豚肉の南蛮煮 ☆いわしの梅煮 ゆずあえ バナナ	☆いわし 豚肉	牛乳	かぶの葉 にんじん	☆梅肉 かぶ ゆず 大根 ごぼう 干しいたけ バナナ	精白米 ☆砂糖 こんにゃく じゃがいも	油
25	木	ごはん	○	とんこつラーメン ☆春巻き 華風あえ 大豆ふりかけ	☆鶏肉	牛乳	にんじん	もやし 白菜 ねぎ きくらげ ☆キャベツ ☆たけのこ ☆たまねぎ ☆にんじん ☆もやし 大根 きゅうり	精白米 中華麺 ☆小麦粉 ☆春雨 大豆ふりかけ	ごま ☆油 ごま油
26	金	ごはん	○	卵とじ ☆照焼きチキン チンゲンサイソテー みかん	高野豆腐 卵 ☆鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ たけのこ もやし みかん	精白米 こんにゃく じゃがいも 砂糖	油
29	月	食パン	○	クリーム煮 ☆オムレツ ビーンズサラダ メープルジャム	☆卵 青えんどう 赤えんどう ひよこ豆 ウインナー	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	食パン ☆砂糖 じゃがいも 米粉 ☆でん粉 メープルジャム	オリーブ オイル
30	火	ごはん	○	ビビンバ (焼肉・ナムル・錦糸卵) みそ汁 バナナ	牛肉 錦糸卵 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが ねぎ 切干大根 もやし たまねぎ 白菜 バナナ	精白米 砂糖	油 ごま ごま油

※学校給食の食材について

富山市学校給食会のホームページで、学校給食用食材（青果物・魚）の予定産地を公開しています。

☆：加工食品またはそれに使われているおもな原材料