



平成27年11月 きゅうしょくだより (中学校)

◆:よくかんでたべよう。 ※物資の都合等により、変更する場合があります。

ひ	ようび	こんだてめい	き	おもにエネルギーのもとになる	あ	おもにからだをつくるもとになる	みどり	おもにからだのちようしをととのえるもとになる
2	月	ご飯 牛乳 ミンチカツ(ソース) かぼちゃサラダ 根菜のごま汁	ごはん ごま こむぎこ あぶら パンこ さとう マヨネーズ でんぷん こめこ	ごはん じゃがいも あぶら ビーフン マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ ポークハム ぎゅうにく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ かぼちゃ たまねぎ きゅうり しめじ		
4	水	きのこのカレーライス 牛乳 キャベツとウインナーの卵炒め ビーフンサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら ビーフン マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンウインナー たまご ポークハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり まいたけ さやいんげん にんにく しょうが キャベツ ピーマン コーン			
5	木	黒糖パン 牛乳 鶏肉とさつまいもの変わり味噌炒め もやしと小松菜のナムル 中華スープ	パン くらざとう ごまあぶら でんぷん あぶら アーモンド さつまいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	はくさい ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが ピーマン こまつな もやし			
6	金	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 ◆きんぴらごぼう 湯葉のすまし汁 味付け海苔	ごはん ぶ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ゆば さば ぶたにく ちくわ くわわかめ のり あかみそ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ごぼう こんにゃく			
9	月	パン 牛乳 りんごジャム 白身魚のポテチ焼き 大根のスープ ほうれん草とハムのごまあえ	パン じゃがいも バター ごま さとう ジャム	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ チーズ チキンハム	だいこん にんじん たまねぎ キャベツ しめじ さやいんげん しょうが りんご にんにく パセリ ほうれんそう			
10	火	パン 牛乳 鶏肉のレモンソース(3こ) 三色ごまあえ ポークビーンズ	パン じゃがいも さとう あぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン トマト レモン キャベツ ほうれんそう コーン			
11	水	麦ご飯 牛乳 ◆筑前煮 白菜のおひたし さつまい りんご	むぎごはん じゃがいも さつまいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とうふ かつおぶし みそ とりにく	だいこん えのきたけ ねぎ はくさい れんこん にんじん こんにゃく りんご さやいんげん たけのこ ほうれんそう			
12	木	ミニミニパン 牛乳 焼きそば 蒸しシューマイ(3こ) 大根のツナあえ	パン ちゅうかめん あぶら ごま さとう パンこ でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あおのり ツナ	キャベツ にんじん もやし ねぎ だいこん こまつな たまねぎ しょうが			
13	金	親子丼 牛乳 竹輪の磯辺揚げ(3こ) ◆小松菜のじゃこあえ	ごはん さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ ちくわ あおのり しらすぼし	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こまつな もやし			
16	月	菜飯 牛乳 大根と里芋のそぼろ煮 白菜の甘酢あえ 豆腐汁	ごはん さといも さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ やさいてん みそ とりにく チキンハム	あおな たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ だいこん ゆず さやいんげん しょうが はくさい			
17	火	パン 牛乳 玉ねぎコロケック ビーフンスープ ◆小松菜とごぼうのごまあえ	パン ビーフン こむぎこ あぶら じゃがいも でんぷん ごま さとう パンこ こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぎゅうにく	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ ごぼう こまつな もやし			
18	水	ご飯 牛乳 さんまの生姜煮 ◆変わり大学芋 大根の味噌汁 みかん	ごはん さつまいも さとう でんぷん ごま あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ ひよこまめ みそ さんま しらすぼし	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ みかん しょうが			
19	木	パン 牛乳 鶏肉のマーマレード煮(2こ) 三色あえ コーンポタージュ	パン じゃがいも さとう マーマレード	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	コーン にんじん パセリ なつみかん みかん こまつな はくさい にんじん オレンジ にんにく			
20	金	ご飯 牛乳 ◆かみかみ芋 鮭のチャンチャン焼き ほうれん草のおひたし ばち汁	ごはん そうめんパチ さとう さつまいも あぶら バター	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ かつおぶし	たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんじん キャベツ ピーマン コーン しょうが ほうれんそう もやし			
24	火	パン ジョア(ストロベリー) 煮込みハンバーグ コンソメスープ チンゲン菜のかつおあえ	パン さとう パンこ でんぷん	ジョア ぶたにく かつおぶし とりにく	たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース チンゲンサイ パセリ にんじん キャベツ はくさい いちご			
25	水	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <h2>給食はありません</h2> </div>  </div>						
26	木							
27	金	ぶたピリ丼 牛乳 春雨スープ 焼きプリン	ごはん はるさめ ごま さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう わかめ ポークハム ぶたにく たまご プリン	もやし にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ ごぼう さやいんげん はくさいキムチ いとこんにゃく			
30	月	パン 牛乳 ホキのレモンソース ◆ごぼうサラダ じゃがいものスープ いちごジャム	パン じゃがいも あぶら さとう でんぷん マヨネーズ ジャム	ぎゅうにゅう ベーコン ポークハム みそ ホキ	にんじん たまねぎ セロリー パセリ ごぼう きゅうり いちご レモン コーン			