

令和6年度 11月 予定献立表



毎月19日は  
ゆりはまうまいデー

今月の  
地産地消の食材

こめ・きゅうり・ゆきにくのたれ・こんにやく・ちくわ・だいず・みそ  
あぶらあげ・とうふ・あつあげ・とりにく・ベーコン・ふたにく・ハム  
ウィンナー・さといも・らっきょう・トマトピューレ・なしピューレ  
たけのこ・まいたけ・ブロッコリー・こまつな・ほうれんそう・しろねぎ  
きゅうり・えのきたけ・さつまいも・チンゲンサイ・かぶ・ねぎ・ピーマン

(中学校)

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	おもとに体をつくる		おもとに体の調子を整える		おもとにエネルギーのもとになる	
						たんぱく質 穀類・肉・たまご 豆・豆腐	無機質 野菜・乳製品・干し 魚・海苔	ビタミン・無機質 野菜・くだもの・きのこ		炭水化物 米・パン・めん・ いも・さとう	脂質 油・バター
1	金	ごはん	牛乳	さけのバター・ホイール焼き	大豆の炒り煮 じゃがいものみそ汁	さけ とりにく だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうりゅう	にんじん	レモン・えだまめ こんにやく ごぼう たまねぎ しろねぎ	こめ さとう じゃがいも	バター あぶら
6	水	ゆかりごはん	牛乳	しろみさかなしおこしや 白身魚の塩麹焼き	えのきのおかか和え けんちん汁	メルルーサ かつおぶし とりにく とうふ	ぎゅうりゅう	こまつな にんじん あかしそ	えのきたけ キャベツ だいこん ごぼう しろねぎ	こめ さとう さといも	
7	木	ごはん	牛乳	豚キムチ	大学芋 塩ちゃんこ	ふたにく とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうりゅう	こまつな チンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさいキムチ もやし しろねぎ しょうが	こめ さつまいも さとう	ごまあぶら あぶら ごま
8	金	ごはん	牛乳	マーマレードチキン	ブロccoliーサラダ わかめスープ チョコクレープ	とりにく ベーコン	ぎゅうりゅう わかめ	ブロccoliー パプリカ にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ しょうが	こめ マーマレード クレープ	ごま ドレッシング ごまあぶら
11	月	ごはん	牛乳	いわしのトマト煮	かみかみサラダ たまねぎのみそ汁	いわし ハム あつあげ みそ	ぎゅうりゅう	トマトソース にんじん チンゲンサイ	ごぼう キャベツ コーン たまねぎ しろねぎ	こめ	ドレッシング
12	火	ごはん	牛乳	さきゅう 砂丘らっきょうの からいた ピリ辛炒め	野菜スープ りんごゼリー	とりにく かつおぶし ウィンナー	ぎゅうりゅう	パプリカ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ らっきょう しろねぎ えだまめ かぶ	こめ さとう でんぷん じゃがいも ゼリー	ごまあぶら マヨネーズ
13	水	ごはん	牛乳	おろしハンバーグ	キャベツの和え物 豆腐のみそ汁	とりにく ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうりゅう わかめ	こまつな にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ もやし しろねぎ	こめ さとう	ごま
14	木	ごはん	牛乳	クロquette	しそ和え チキンカレー	ふたにく とりにく	ぎゅうりゅう	あおしそ にんじん トマトピューレ	キャベツ・きゅうり もやし・たまねぎ しょうが・にんにく なしピューレ	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら
15	金	ごはん	牛乳	とりにく 鶏肉の照り焼き	五目きんぴら 昆汁	とりにく ベーコン だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうりゅう	パプリカ にんじん チンゲンサイ	しょうが・にんにく れんこん・ごぼう こんにやく・えだまめ はくさい・えのきたけ しろねぎ	こめ さとう さといも	ごま ごまあぶら
18	月	ごはん	牛乳	にく 肉みそ納豆	のり酢和え ごぼうのみそ汁	なつとう ふたにく みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうりゅう のり	ねぎ にんじん こまつな	しょうが・はくさい もやし・きゅうり ごぼう・たまねぎ しろねぎ	こめ さとう	ごまあぶら
19	火	ごはん	牛乳	とりにく 鶏肉の香草焼き	野菜サラダ ほうれん草のスープ	とりにく ウィンナー	ぎゅうりゅう	ブロccoliー パプリカ にんじん ほうれんそう	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ しろねぎ	こめ	オリーブあぶら ドレッシング
20	水	ごはん	牛乳	ふたにく 豚肉のみそ炒め	おひたし 重いのみそ汁	ふたにく みそ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうりゅう	パプリカ にんじん こまつな いんげん	にんにく・しょうが たまねぎ・たけのこ もやし・きゅうり しろねぎ	こめ でんぷん さとう さといも	あぶら ごま
21	木	ごはん	牛乳	カレーピーンズ	春雨サラダ 白菜のスープ	とりにく だいず とうふ	ぎゅうりゅう	にんじん パプリカ チンゲンサイ	にんにく・たまねぎ もやし・きゅうり はくさい・えのきたけ しろねぎ	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら
22	金	ごはん	牛乳	さわらの香味揚げ	さっぱり和え ゆりはま 湯梨浜のみそ汁 むらさき 紫いもチップス	さわら ハム かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうりゅう	こまつな パプリカ にんじん	しょうが キャベツ コーン まいだけ たまねぎ しろねぎ	こめ でんぷん さとう むらさきいも	あぶら ごま あぶら
25	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮	フルーツ杏仁 関東煮	さば みそ ちくわ がんも	ぎゅうりゅう	にんじん いんげん	もち パン だいこん こんにやく	こめ さといも さとう とうりゅうあん(にん)	
26	火	ごはん	牛乳	チンジャオロース	いもいもサラダ とうりゅう 豆乳みそスープ	ふたにく とりにく とうりゅう みそ	ぎゅうりゅう	ピーマン パプリカ にんじん こまつな	たけのこ きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	こめ さとう でんぷん さつまいも じゃがいも	ごまあぶら マヨネーズ ドレッシング
27	水	ごはん	牛乳	やさいはるま 野菜春巻き	ナムル ちゃんぽん	ハム ふたにく さつまあげ	ぎゅうりゅう	にんじん ねぎ パプリカ チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり コーン	こめ こむぎこ さとう ちゅうかめん	ごま ごまあぶら
28	木	炊き込み ごはん	牛乳	とんかつ	はりはり漬け なめこ汁	ふたにく とうふ みそ	ぎゅうりゅう	にんじん こまつな	きゅうり・キャベツ たくあん・たまねぎ なめこ・だいこん しろねぎ・ごぼう たけのこ・こんにやく	こめ パンこ	マヨネーズ あぶら
29	金	ごはん	牛乳	ますのごま焼き	いりどり ゆば 湯葉のすまし汁	ます・みそ とりにく ちくわ ちくわ とうふ	ぎゅうりゅう	ねぎ にんじん	ごぼう・こんにやく えだまめ えのきたけ はくさい しろねぎ	こめ さとう	ごま ごまあぶら あぶら