

# 11月よていこんだてひょう 湯之谷給食センター（中学）

11月使用の地場産物♪		1	2	3
<p>コシヒカリ、深雪豚、米粉、大豆、えのきだけ、さつまいも、ねぎ、ブロッコリー、にんじん、きやべつ</p> <p>魚沼市産</p>	<p>牛乳、干しいたけ、たくあん、旬の野菜類</p> <p>新潟県産</p>	<p>野菜サラダ</p> <p>赤魚のタルタルソースかけ</p> <p>昆布和え</p> <p>鶏肉と高野豆腐の甘辛</p> <p>雑穀と豆のミネストローネ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめ汁</p>	<p>米、片栗粉、油、砂糖、じゃが芋、マヨ</p> <p>米、片栗粉、油、砂糖、三温糖、ごま油</p> <p>生薬、ごぼう、人参、キャベツ、ほうれん草、たくあん、えのき、玉葱、セロリ、トマト</p>	<p>文化の日</p>
<p>もやしのしょうゆフレンチ</p> <p>シューマイ</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐の中華煮</p>	<p>カンパン</p> <p>レスキューフーズ 白ご飯/ビーフカレー</p>	<p>きりざい</p> <p>サトモコロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p>	<p>うの花炒り</p> <p>鶏の梅焼き</p> <p>ごはん</p> <p>大根のみそ汁</p>	<p>みかん</p> <p>カレーポテト</p> <p>中華丼</p>
<p>牛乳、ハム、豚肉、豆腐、焼売</p> <p>米、油、片栗粉、ごま油</p> <p>もやし、ほうれん草、人参、白菜、ねぎ、メンマ</p>	<p>牛乳、牛肉</p> <p>米、カレールウ、カンパン</p> <p>生薬、人参、玉ねぎ</p>	<p>牛乳、納豆、のり、昆布、竹輪、がんもどき、うずら卵</p> <p>米、揚げ油、ごま、じゃがいも、蒟蒻</p> <p>野菜菜、人参、たくあん、大根</p>	<p>牛乳、鶏肉、おから、豚肉、さつま揚げ、油揚げ、打豆、みそ</p> <p>米、三温糖、なたね油</p> <p>梅びしお、人参、椎茸、ねぎ、ごぼう、白菜、大根、小松菜</p>	<p>豚肉、さつま揚げ、いか、牛乳、大豆、ベーコン</p> <p>米、油、片栗粉、ごま油、じゃがいも、揚げ油、三温糖</p> <p>生薬、玉葱、たけのこ、椎茸、さくらげ、人参、もやし、白菜、チンゲン菜、コーン、みかん</p>
小 584 中 710	小 604 中 844	小 674 中 770	小 628 中 770	小 666 中 788
<p>切干大根の焼</p> <p>きそば風</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタン汁</p> <p>あじ 鱈フライ</p>	<p>手作りフルーツゼリー</p> <p>春雨サラダ</p> <p>カレーライス</p>	<p>マイクラフト キューブ (ミートローフ)</p> <p>コールスローサラダ マキシムマト (ミニマト)</p> <p>ポケモンセルフ サンドイッチ (まるパンよこわり)</p> <p>1upキノコのこめごとうにゅうシチュー</p>	<p>かぼちゃコロッケ</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>ごはん</p> <p>里芋と鶏肉のみそ汁</p>	<p>みかん</p> <p>兄弟いっぱい和風マカロニサラダ</p> <p>ポニョのハムとゆでたまごのしょうゆラーメン</p>
牛乳、豚肉、青のり、みそ、鰻フライ <td>豚肉、牛乳、玉子 <td>牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、ウインナー、豆乳 <td>牛乳、油揚げ、大豆、鶏肉、みそ <td>たまご、ハム、なると、牛乳、ツナ、かつお節 </td></td></td></td>	豚肉、牛乳、玉子 <td>牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、ウインナー、豆乳 <td>牛乳、油揚げ、大豆、鶏肉、みそ <td>たまご、ハム、なると、牛乳、ツナ、かつお節 </td></td></td>	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、ウインナー、豆乳 <td>牛乳、油揚げ、大豆、鶏肉、みそ <td>たまご、ハム、なると、牛乳、ツナ、かつお節 </td></td>	牛乳、油揚げ、大豆、鶏肉、みそ <td>たまご、ハム、なると、牛乳、ツナ、かつお節 </td>	たまご、ハム、なると、牛乳、ツナ、かつお節
米、油、ワタシ、ごま <td>米、油、じゃがいも、春雨、三温糖、ごま油 <td>コッペパン、パン粉、マヨネーズ、大豆油、三温糖、米粉 <td>米、油、つきごん、三温糖、里芋 <td>中華麺、油、マカロニ、ノンエッグマヨ </td></td></td></td>	米、油、じゃがいも、春雨、三温糖、ごま油 <td>コッペパン、パン粉、マヨネーズ、大豆油、三温糖、米粉 <td>米、油、つきごん、三温糖、里芋 <td>中華麺、油、マカロニ、ノンエッグマヨ </td></td></td>	コッペパン、パン粉、マヨネーズ、大豆油、三温糖、米粉 <td>米、油、つきごん、三温糖、里芋 <td>中華麺、油、マカロニ、ノンエッグマヨ </td></td>	米、油、つきごん、三温糖、里芋 <td>中華麺、油、マカロニ、ノンエッグマヨ </td>	中華麺、油、マカロニ、ノンエッグマヨ
切干大根、人参、もやし、ピーマン、コーン、ねぎ、にら <td>しめじ、玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、きくらげ、みかん、パイン <td>玉葱、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、ミニトマト、ひらたけ、エリンギ、しめじ、えのきだけ <td>人参、ごぼう、しめじ、白菜、ねぎ <td>もやし、ほうれん草、ねぎ、コーン、メンマ、玉葱、キャベツ、しめじ、みかん </td></td></td></td>	しめじ、玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、きくらげ、みかん、パイン <td>玉葱、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、ミニトマト、ひらたけ、エリンギ、しめじ、えのきだけ <td>人参、ごぼう、しめじ、白菜、ねぎ <td>もやし、ほうれん草、ねぎ、コーン、メンマ、玉葱、キャベツ、しめじ、みかん </td></td></td>	玉葱、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、ミニトマト、ひらたけ、エリンギ、しめじ、えのきだけ <td>人参、ごぼう、しめじ、白菜、ねぎ <td>もやし、ほうれん草、ねぎ、コーン、メンマ、玉葱、キャベツ、しめじ、みかん </td></td>	人参、ごぼう、しめじ、白菜、ねぎ <td>もやし、ほうれん草、ねぎ、コーン、メンマ、玉葱、キャベツ、しめじ、みかん </td>	もやし、ほうれん草、ねぎ、コーン、メンマ、玉葱、キャベツ、しめじ、みかん
小 630 中 755	小 697 中 798	小 604 中 742	小 637 中 756	小 614 中 807
<p>中のみチーズ</p> <p>ウサギだいこんのふろふき大根</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p>	<p>魚沼野菜のごまマヨ</p> <p>ネーズ和え</p> <p>ごはん</p> <p>深雪豚のどんかつ</p> <p>魚沼たっぷり味噌けんちん汁</p>	<p>ゆかりあえ</p> <p>鶏肉とさつまいものうま煮</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまスープ</p>	<p>みたらしたんこ</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん</p> <p>魚の西京焼き</p> <p>沢煮椀</p>	<p>和食の白和菓子</p>
豚肉、牛乳、みそ、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ、チーズ <td>牛乳、豚肉、ツナ、油揚げ、豆腐、みそ <td>牛乳、鶏肉、たまご、わかめ、豆腐 <td>牛乳、鶏肉、たまご、わかめ、豆腐 <td>牛乳、蒲鉾、豚肉、餅 </td></td></td></td>	牛乳、豚肉、ツナ、油揚げ、豆腐、みそ <td>牛乳、鶏肉、たまご、わかめ、豆腐 <td>牛乳、鶏肉、たまご、わかめ、豆腐 <td>牛乳、蒲鉾、豚肉、餅 </td></td></td>	牛乳、鶏肉、たまご、わかめ、豆腐 <td>牛乳、鶏肉、たまご、わかめ、豆腐 <td>牛乳、蒲鉾、豚肉、餅 </td></td>	牛乳、鶏肉、たまご、わかめ、豆腐 <td>牛乳、蒲鉾、豚肉、餅 </td>	牛乳、蒲鉾、豚肉、餅
米、もち米、白濁、さつまいも、油、三温糖、つきごん <td>米、天ぷら粉、パン粉、油、マヨネーズ、砂糖、ごま、里芋、蒟蒻 <td>米、片栗粉、さつまいも、油、三温糖、ごま <td>米、片栗粉、さつまいも、油、三温糖、ごま <td>米、ごま、春雨、白玉餅、三温糖 </td></td></td></td>	米、天ぷら粉、パン粉、油、マヨネーズ、砂糖、ごま、里芋、蒟蒻 <td>米、片栗粉、さつまいも、油、三温糖、ごま <td>米、片栗粉、さつまいも、油、三温糖、ごま <td>米、ごま、春雨、白玉餅、三温糖 </td></td></td>	米、片栗粉、さつまいも、油、三温糖、ごま <td>米、片栗粉、さつまいも、油、三温糖、ごま <td>米、ごま、春雨、白玉餅、三温糖 </td></td>	米、片栗粉、さつまいも、油、三温糖、ごま <td>米、ごま、春雨、白玉餅、三温糖 </td>	米、ごま、春雨、白玉餅、三温糖
人参、しめじ、大根、ゆず、生薬、ごぼう、白菜、ねぎ <td>キャベツ、もやし、ブロッコリー、人参、大根、小松菜、椎茸、なめこ <td>生薬、玉葱、人参、いんげん、キャベツ、きゅうり、にら <td>小松菜、もやし、人参、大根、えのきだけ、ごぼう、納豆 <td>小松菜、もやし、人参、大根、えのきだけ、ごぼう、納豆 </td></td></td></td>	キャベツ、もやし、ブロッコリー、人参、大根、小松菜、椎茸、なめこ <td>生薬、玉葱、人参、いんげん、キャベツ、きゅうり、にら <td>小松菜、もやし、人参、大根、えのきだけ、ごぼう、納豆 <td>小松菜、もやし、人参、大根、えのきだけ、ごぼう、納豆 </td></td></td>	生薬、玉葱、人参、いんげん、キャベツ、きゅうり、にら <td>小松菜、もやし、人参、大根、えのきだけ、ごぼう、納豆 <td>小松菜、もやし、人参、大根、えのきだけ、ごぼう、納豆 </td></td>	小松菜、もやし、人参、大根、えのきだけ、ごぼう、納豆 <td>小松菜、もやし、人参、大根、えのきだけ、ごぼう、納豆 </td>	小松菜、もやし、人参、大根、えのきだけ、ごぼう、納豆
小 562 中 704	小 641 中 768	小 662 中 769	小 637 中 756	小 614 中 807
<p>大豆もやしのナムル</p> <p>豚キムチ</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p>	<p>たくあんサラダ</p> <p>さばのカレー揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>どさんこスープ</p>	<p>マカロニサラダ</p> <p>ポトフ</p> <p>米粉揚げパン</p>	<p>豚肉と千切り野菜炒め</p> <p>たまごチーズロール</p> <p>ごはん</p> <p>白菜スープ</p>	<p>ふくさい</p> <p>しゅさい</p> <p>しゅしよく</p> <p>しるもの</p>
牛乳、豚肉、豆腐、わかめ、油揚げ、みそ <td>牛乳、豚、かつお節、豚肉、わかめ、みそ <td>牛乳、ハム、ウインナー <td>牛乳、卵、チーズ、ロール、ウインナー、豚肉、鶏肉、豆腐 <td>あかのたべもの(からだをつくる)</td> </td></td></td>	牛乳、豚、かつお節、豚肉、わかめ、みそ <td>牛乳、ハム、ウインナー <td>牛乳、卵、チーズ、ロール、ウインナー、豚肉、鶏肉、豆腐 <td>あかのたべもの(からだをつくる)</td> </td></td>	牛乳、ハム、ウインナー <td>牛乳、卵、チーズ、ロール、ウインナー、豚肉、鶏肉、豆腐 <td>あかのたべもの(からだをつくる)</td> </td>	牛乳、卵、チーズ、ロール、ウインナー、豚肉、鶏肉、豆腐 <td>あかのたべもの(からだをつくる)</td>	あかのたべもの(からだをつくる)
米、ごま油、ごま <td>米、薄力粉、油、ごま、ごま油 <td>米、パン粉、油、三温糖、マヨネーズ、ノンエッグマヨ、じゃがいも <td>米、じゃがいも、三温糖、ごま、油、白濁 <td>きいろのたべもの(エネルギーになる)</td> </td></td></td>	米、薄力粉、油、ごま、ごま油 <td>米、パン粉、油、三温糖、マヨネーズ、ノンエッグマヨ、じゃがいも <td>米、じゃがいも、三温糖、ごま、油、白濁 <td>きいろのたべもの(エネルギーになる)</td> </td></td>	米、パン粉、油、三温糖、マヨネーズ、ノンエッグマヨ、じゃがいも <td>米、じゃがいも、三温糖、ごま、油、白濁 <td>きいろのたべもの(エネルギーになる)</td> </td>	米、じゃがいも、三温糖、ごま、油、白濁 <td>きいろのたべもの(エネルギーになる)</td>	きいろのたべもの(エネルギーになる)
人参、キムチ、にら、玉葱、大豆もやし、キャベツ、ねぎ、ほうれん草 <td>キャベツ、人参、たくあん、もやし、きゅうり、玉葱、メンマ、コーン、えのきだけ <td>キャベツ、きゅうり、コーン、人参、玉葱、白菜 <td>にら、もやし、人参、生薬、にんにく、白菜、小松菜、ねぎ <td>みどりのたべもの(からだのちようしをととのえる)</td> </td></td></td>	キャベツ、人参、たくあん、もやし、きゅうり、玉葱、メンマ、コーン、えのきだけ <td>キャベツ、きゅうり、コーン、人参、玉葱、白菜 <td>にら、もやし、人参、生薬、にんにく、白菜、小松菜、ねぎ <td>みどりのたべもの(からだのちようしをととのえる)</td> </td></td>	キャベツ、きゅうり、コーン、人参、玉葱、白菜 <td>にら、もやし、人参、生薬、にんにく、白菜、小松菜、ねぎ <td>みどりのたべもの(からだのちようしをととのえる)</td> </td>	にら、もやし、人参、生薬、にんにく、白菜、小松菜、ねぎ <td>みどりのたべもの(からだのちようしをととのえる)</td>	みどりのたべもの(からだのちようしをととのえる)
小 553 中 702	小 612 中 735	小 605 中 752	小 671 中 719	しょうがっこう エネルギー ちゅうがっこう エネルギー