

# 11月予定献立表（中学校）

湯之谷給食センター

<p>♪11月の地場産物♪ 魚沼産</p> <p>コシヒカリ、もち米、さつまいも、ねぎ、さつまいも、えのきだけ、里芋、ブロッコリー、白菜、大根、大豆、甘酒、ぜんまい</p> <p>新潟県産</p> <p>牛乳、干しいたけ、たくあん、旬の野菜類</p>	<p>1日(金)魚沼市政20周年記念 キラッと魚沼20</p> <p>4日(火)6年家庭科「1食の献立をたてよう」</p> <p>☐図書館×給食 コラボ☐</p> <p>11日(月)14ひきのあきまつり</p> <p>12日(火)薬屋のひとりごと</p> <p>13日(水)one piece</p> <p>14日(木)給食番長</p> <p>15日(金)きつねのかみさま</p>		<p>日にち</p> <p>ふくさい しゅさい</p> <p>しゅしよく しるもの</p> <p>あかのたべもの(からだをつくる)</p> <p>きいろのたべもの(エネルギーになる)</p> <p>みどりのたべもの(からだのちょうしをととのえる)</p> <p>しょうがっこう エネルギー ちゅうがっこう エネルギー</p>		<p>キラッと魚沼20</p> <p>魚沼雪合戦 もち米団子</p> <p>魚沼紅白和え</p> <p>有機米 コシヒカリ</p> <p>魚沼たつぷり秋の甘酒みそ汁</p> <p>牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、油揚げ、みそ</p> <p>米、もち米、三温糖、片栗粉、ごま、つきごん、里芋</p> <p>玉葱、ぜんまい、キャベツ、人参、ほうれん草、大根、椎茸、えのきだけ、なめこ、ねぎ</p> <p>小 706 中 846</p>	
<p>ふりかえ きゅうじつ</p> <p><b>振替休日</b></p> <p>文化の日</p>	<p>5 6年生のたて たこんだて</p> <p>深雪豚トンカツ</p> <p>しょうゆフレンチ</p> <p>さつまいも ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>牛乳、豚肉、ハム、わかめ、豆腐、みそ</p> <p>米、さつまいも、ごま、天ぷら粉、パン粉、油</p> <p>ほうれん草、もやし、ねぎ</p> <p>小 637 中 730</p>	<p>6</p> <p>ほうれん草の中華和え</p> <p>コーンシウマイ</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐の中華煮</p> <p>牛乳、ハム、豚肉、豆腐</p> <p>米、三温糖、ごま油、油、片栗粉</p> <p>ほうれん草、さくらげ、もやし、人参、白菜、ねぎ、メンマ</p> <p>小 595 中 734</p>	<p>7</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉と野菜のみそ汁</p> <p>牛乳、鮭、油揚げ、大豆、鶏肉、みそ</p> <p>米、つきごん、油、三温糖、さつまいも</p> <p>人参、ごぼう、大根、しめじ、白菜、ねぎ</p> <p>小 588 中 702</p>	<p>8</p> <p>みかん</p> <p>カレーポテト</p> <p>かみかみどんぶり</p> <p>豚肉、まわかめ、牛乳、大豆、ベーコン</p> <p>米、つきごん、油、ごま、三温糖、じゃがいも、片栗粉</p> <p>人参、ごぼう、青じょうろ、たけのこ、玉葱、コーン、みかん</p> <p>小 661 中 791</p>		
<p>どつまいもと野菜の中華和え</p> <p>かぼちゃ コロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>うすくず汁</p> <p>牛乳、ハム、豆腐</p> <p>米、油、さつまいも、三温糖、ごま油、白滝、片栗粉</p> <p>人参、チンゲン菜、ねぎ、生葱、えのきだけ、ほうれん草</p> <p>小 647 中 764</p>	<p>12 奶酪 (チーズ)</p> <p>膽(なます)</p> <p>中華風混ぜご飯</p> <p>羹(あつもの)</p> <p>豚肉、牛乳、ハム、卵、豆腐</p> <p>米、もち米、ごま油、三温糖、白滝、片栗粉</p> <p>生葱、小松菜、人参、椎茸、たけのこ、糸うり、きゅうり、椎茸、えのきだけ、たけのこ、玉葱、青菜</p> <p>小 594 中 714</p>	<p>13</p> <p>じゃがいものパイ</p> <p>サメフライ</p> <p>丸パン</p> <p>きのこの豆乳ポタージュ</p> <p>牛乳、さめ、チーズ、ウインナー、バター、豆乳</p> <p>米粉パン、天ぷら粉、パン粉、油、じゃがいも、米粉</p> <p>ほうれん草、ひらたけ、エリンギ、しめじ、えのきだけ、玉葱、人参</p> <p>小 635 中 782</p>	<p>14</p> <p>手作りパインゼリー</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>カレーライス</p> <p>豚肉、牛乳、ハム</p> <p>米、油、じゃがいも、三温糖</p> <p>しめじ、玉葱、人参、きゅうり、キャベツ、パイン</p> <p>小 711 中 844</p>	<p>15 ココア豆乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>野菜チップス</p> <p>うどん</p> <p>きつね汁</p> <p>油揚げ、薄揚げ、豆腐、豆乳、ヨーグルト</p> <p>うどん、砂糖、じゃがいも、さつまいも、油</p> <p>人参、ねぎ、ほうれん草、椎茸、れんこん</p> <p>小 622 中 790</p>		
<p>さんまのかば焼き</p> <p>温野菜の添え物</p> <p>ごはん</p> <p>真沢山豆乳みそ汁</p> <p>牛乳、秋刀魚、油揚げ、みそ、豆乳</p> <p>米、片栗粉、油、三温糖、ごま、さつまいも</p> <p>人参、れんこん、ブロッコリー、ほうれん草、ねぎ、大根</p> <p>小 654 中 726</p>	<p>19</p> <p>卵の花炒り</p> <p>鶏肉の梅焼き</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>牛乳、鶏肉、おから、豚肉、竹輪、豆腐、油揚げ、打ち豆、みそ</p> <p>米、三温糖、油</p> <p>梅びしお、人参、椎茸、ねぎ、ごぼう、白菜、小松菜</p> <p>小 647 中 768</p>	<p>20</p> <p>もやし油揚げのごまずあえ</p> <p>卵みそ</p> <p>ごはん</p> <p>白菜鍋</p> <p>牛乳、卵、みそ、油揚げ、鶏、豆腐</p> <p>米、三温糖、ごま油、ごま、白滝</p> <p>もやし、人参、きゅうり、白菜、えのきだけ、ねぎ</p> <p>小 590 中 717</p>	<p>21</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>鶏肉とさつまいものおまかせ</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまスープ</p> <p>牛乳、鶏肉、卵、豆腐</p> <p>米、片栗粉、さつまいも、油、三温糖、ごま</p> <p>生葱、玉葱、人参、いんげん、キャベツ、きゅうり、にら</p> <p>小 672 中 798</p>	<p>22</p> <p>切り干し大根サラダ</p> <p>いかの照り焼き</p> <p>ごはん</p> <p>呉汁</p> <p>牛乳、いか、鮭、ツナ、生揚げ、大豆、みそ</p> <p>米、三温糖、マヨネーズ、ごま、じゃがいも</p> <p>生葱、切り干し大根、きゅうり、キャベツ、大根、人参、えのきだけ、ねぎ、小松菜、ごぼう</p> <p>小 622 中 790</p>		
<p>里芋と豚肉の炒め煮</p> <p>きりざい</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>牛乳、納豆、のり、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ</p> <p>米、里芋、椎茸、油、三温糖、ごま油</p> <p>野沢菜、人参、きゅうり、たくあん、ねぎ、にんにく、生葱、ほうれん草、大根、玉葱</p> <p>小 628 中 745</p>	<p>26</p> <p>小松菜ナムル</p> <p>タッカルビ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめと野菜の中華スープ</p> <p>牛乳、鶏肉、豆腐、わかめ</p> <p>米、三温糖、トック、油、ごま、ごま油</p> <p>キムチ漬け、人参、キャベツ、ねぎ、にら、大豆もやし、小松菜、玉葱、たけのこ、えのきだけ</p> <p>小 607 中 718</p>	<p>27</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>米粉揚げパン</p> <p>牛乳、ツナ、豆、ウインナー</p> <p>米粉パン、油、三温糖、マヨネーズ、バター、マカロニ</p> <p>キャベツ、きゅうり、コーン、大根、人参、玉葱、セロリ、トマト</p> <p>小 636 中 785</p>	<p>28</p> <p>たくあんサラダ</p> <p>鯖のカレー揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>どさんこスープ</p> <p>牛乳、鯖、鰹節、大豆、わかめ、みそ</p> <p>米、薄揚げ、油、ごま、バター</p> <p>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</p> <p>小 615 中 730</p>	<p>29</p> <p>手作りバジタブル蒸しケーキ</p> <p>もやしと鶏肉の中華胡麻和え</p> <p>中華麺</p> <p>みそラーメン汁</p> <p>豚肉、牛乳、ツナ、チーズ、ウインナー</p> <p>中華麺、ごま油、ごま、マヨネーズ、三温糖、煮しめ、かつお</p> <p>玉葱、キャベツ、人参、メンマ、もやし、コーン、にら、さくらげ、生葱、きゅうり、いんげん</p> <p>小 680 中 866</p>		