小学校　’２６　**１１月献立表**　扶桑町立学校給食共同調理場

日	曜	献立名	使用する材料の栄養素のおもなはたらき						備考
			おもに体をつくるもとになる食品（あかいろ）		おもに体の調子を整えるもとになる食品（みどりいろ）		おもにエネルギーのもとになる食品（きいろ）		
			たんぱく質	無機質	ビタミン	ビタミン	炭水化物	脂質	
			肉 魚 卵 豆・豆製品	牛乳 小魚 乳製品 海藻	色のこい野菜	その他の野菜 きのこ 果物	米 パン めん いも さとう 菓子	油脂類 種実類	
2	月	ごはん 牛乳		**牛乳**			**ごはん**		
		千草あえ	**油あげ** 卵			もやし **きゅうり**	さとう	ごま	
		つくね汁	とり肉（つくね）			はくさい **だいこん** ねぎ たまねぎ（つくね）	でんぷん パン粉 （つくね）		
		キャロット蒸しパン		**牛乳**	にんじん		ホットケーキミックス さとう		
4	水	麦ごはん 牛乳		**牛乳**			**麦ごはん**		
		いりどり	とり肉 ちくわ **うずら卵**		にんじん	**れんこん** ごぼう こんにゃく	さとう	ごま油	
		はまちのねぎみそかけ	はまち みそ			ねぎ しょうが	さとう でんぷん	油 ごま油	
		こまつなのごまあえ			**こまつな**	もやし	さとう	ごま	
5	木	和風とんこつラーメン 牛乳	豚肉	**牛乳**	にんじん	たまねぎ はくさい もやし ねぎ	**中華めん**		しゅうまい 2こ
		おからしゅうまい	豚肉 **おから** 大豆			たまねぎ	小麦粉 でんぷん さとう	油	
		中華炒め	ツナ			コーン 切干しだいこん		油	
6	金	ごはん 牛乳		**牛乳**			**ごはん**		
		厚揚げのそぼろ煮	豚肉 厚揚げ		にんじん	**だいこん** ねぎ しょうが	さとう でんぷん		
		さつまいもコロッケ					さつまいも パン粉 小麦粉 さとう	油	
		ゆかりあえ				もやし **きゅうり** しそふりかけ			
9	月	カレーライス 牛乳	豚肉	**牛乳**	にんじん	たまねぎ	**麦ごはん** じゃがいも カレールー（りんご）	油	
		オムレツ	卵				さとう	油	
		ツナサラダ	ツナ		にんじん	**きゅうり** コーン レモン果汁	さとう	オリーブ油	
10	火	ごはん 牛乳		**牛乳**			**ごはん**		
		とり肉の唐揚げ	とり肉			しょうが にんにく	でんぷん	油	
		ひじきの炒め煮	豚肉 **油揚げ**	ひじき	にんじん	むきえだまめ	さとう	油	
		五目汁	豆腐 **うずら卵**		ねぎ	**だいこん** はくさい			
11	水	ごはん 牛乳		**牛乳**			**ごはん**		
		キャベツ入りつくね	とり肉 豚肉 かつおぶし			キャベツ しょうが	でんぷん さとう		
		はくさいのしょうがあえ	ちくわ			はくさい しょうが	さとう		
		じゃがいものみそ汁	**油揚げ** みそ	煮干し	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも		
12	木	揚げパンシュガー 牛乳		**牛乳**			クロスロールパン さとう	油	
		肉だんごのトマト煮	とり肉 豚肉 （肉だんご）		にんじん トマト	たまねぎ むきえだまめ マッシュルーム	じゃがいも パン粉 さとう （肉だんご）	油	
		ウインナーと野菜のソテー	ウィンナー			**キャベツ** コーン		油	
13	金	わかめごはん 牛乳		**牛乳** わかめ			**ごはん**		
		豚肉と大根の煮物	豚肉 大豆 厚揚げ		にんじん	**だいこん** こんにゃく	さとう		
		いわし生姜煮	いわし			しょうが	さとう でんぷん		
		ほうれん草のおひたし			**ほうれんそう**	もやし	さとう	ごま	




小学校　’２６

１１月献立表

扶桑町立学校給食共同調理場

日	曜	献立名	使用する材料の栄養素のおもなはたらき						備考
			おもに体をつくるもとになる食品（あかいろ）		おもに体の調子を整えるもとになる食品（みどりいろ）		おもにエネルギーのもとになる食品（きいろ）		
			たんぱく質	無機質	ビタミン	ビタミン	炭水化物	脂質	
			肉 魚 卵 豆・豆製品	牛乳 小魚 乳製品 海藻	色のこい野菜	その他の野菜 きのこ 果物	米 パン めん いも さとう 菓子	油脂類 種実類	
16	月	秋の香りごはん　牛乳	とり肉 **油揚げ**	**牛乳**	にんじん	しめじ こんにゃく	**アルファー化米** さつまいも さとう	油	
		豆乳コロッケ	豆乳 **おから**	**わかめ**	にんじん	たまねぎ コーン	小麦粉 さとう 水あめ パン粉	油	
		わかめ汁	豆腐 かまぼこ	わかめ		**だいこん** ねぎ			
17	火	麦ごはん　牛乳		**牛乳**			**麦ごはん**		ぎょうざ ２こ
		八宝菜	豚肉 **うずら卵** 厚揚げ		にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	さとう でんぷん	油	
		揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	パン粉 でんぷん 小麦粉 さとう	油	
		中華サラダ				**きゅうり** もやし コーン	さとう	ごま油	
18	水	ごはん　牛乳		**牛乳**			**ごはん**		
		厚焼き玉子	たまご				さとう でんぷん		
		じゃがいものうま煮	豚肉 ちくわ		にんじん	たまねぎ こんにゃく しょうが	じゃがいも さとう	油	
		大根サラダ				**だいこん** コーン **きゅうり**	さとう	ごま	
19	木	きしめん　牛乳	とり肉 **油揚げ** かまぼこ	**牛乳**		はくさい ねぎ	**きしめん**		ナゲット ２こ
		大豆入りナゲットのみそかけ	とり肉 **大豆** **きな粉** みそ			にんじん にんにく	さとう でんぷん	油	
		れんこんのきんぴら			にんじん	**れんこん** こんにゃく	さとう	ごま油 ごま	
20	金	ごはん　牛乳		**牛乳**			**ごはん**		
		さわらのおろしかけ	さわら			**だいこん**	さとう でんぷん		
		昆布あえ		塩昆布	にんじん	はくさい			
		ご汁	豚肉 **大豆** 豆乳 **油揚げ** みそ			ごぼう **だいこん** ねぎ	さといも		
25	水	麦ごはん　牛乳		**牛乳**			**麦ごはん**		つくね ２こ
		関東煮	豚肉 はんぺん **うずら卵** がんもどき	昆布	にんじん	**だいこん** こんにゃく	さとう		
		白ごまつくね	とり肉 豚肉 とりレバー			たまねぎ	パン粉 でんぷん さとう	油 ごま	
		はくさいの土佐あえ	かつおぶし			もやし はくさい	さとう		
26	木	ロールパン　牛乳		**牛乳**			ロールパン		
		クリームシチュー	とり肉	**牛乳**	にんじん パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム	じゃがいも ホワイトルー	油	
		ハムステーキ	とり肉 豚肉				でんぷん さとう	油	
		フルーツミックス				パイン 黄桃 みかん	さとう ナタデココ		
27	金	ごはん　牛乳		**牛乳**			**ごはん**		
		たらの揚げ煮	たら			しょうが	でんぷん さとう	油	
		キャベツのごまあえ			にんじん	**キャベツ** もやし	さとう	ごま	
		かきたま汁	とり肉 豆腐 たまご		にんじん	えのきたけ ねぎ	でんぷん		
30	月	ごはん　牛乳		**牛乳**			**ごはん**		
		そぼろ丼の具	とり肉 卵 高野豆腐			たまねぎ しょうが	さとう	ごま油 ごま	
		和風ハンバーグ	とり肉 豚肉			たまねぎ	さとう でんぷん じゃがいも		
		けんちん汁	豆腐		にんじん	こんにゃく **だいこん** ごぼう ねぎ		ごま油	

給食回数　１８回

※食材の納入状況等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

太字は愛知県産、**太字**は扶桑町産です。

中学校　’２６　 

１１月献立表



扶桑町立学校給食共同調理場

日	曜	献立名	使用する材料の栄養素のおもな働き						備考
			おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		
			１群	２群	３群	４群	５群	６群	
			肉 魚 卵 豆･豆製品	牛乳･乳製品 小魚　海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 種実類	
4	水	麦ごはん　牛乳		**牛乳**			**麦ごはん**		
		いりどり	とり肉　ちくわ　**うずら卵**		にんじん	**れんこん**　ごぼう こんにゃく	さとう	ごま油	
		はまちのねぎみそかけ	はまち　みそ			ねぎ　しょうが	さとう　でんぷん	油　ごま油	
		小松菜のごまあえ			**小松菜**	もやし	さとう	ごま	
5	木	和風とんこつラーメン　牛乳	豚肉	**牛乳**	にんじん	たまねぎ　はくさい　もやし ねぎ	**中華めん**		しゅうまい ３こ
		おからしゅうまい	豚肉　**おから** 大豆			たまねぎ	小麦粉　でんぷん さとう	油	
		中華炒め	ツナ			コーン　切干しだいこん		油	
6	金	ごはん　牛乳		**牛乳**			**ごはん**		
		厚揚げのそぼろ煮	豚肉　厚揚げ		にんじん	**だいこん**　ねぎ　しょうが	さとう　でんぷん		
		さつまいもコロッケ					さつまいも　パン粉 小麦粉　さとう	油	
		ゆかりあえ				もやし　**きゅうり** しそふりかけ			
9	月	カレーライス　牛乳	豚肉	**牛乳**	にんじん	たまねぎ	**麦ごはん**　じゃがいも カレールー（りんご）	油	
		オムレツ	卵				さとう	油	
		ツナサラダ	ツナ		にんじん	**きゅうり**　コーン レモン果汁	さとう	オリーブ油	
10	火	ごはん　牛乳		**牛乳**			**ごはん**		
		とり肉の唐揚げ	とり肉			しょうが　にんにく	でんぷん	油	
		ひじきの炒め煮	豚肉　**油揚げ**	ひじき	にんじん	むきえだまめ	さとう	油	
		五目汁	豆腐　**うずら卵**		ねぎ	**だいこん**　はくさい			
11	水	ごはん　牛乳		**牛乳**			**ごはん**		
		キャベツ入りつくね	とり肉　豚肉 かつおぶし			キャベツ　しょうが	でんぷん　さとう		
		はくさいのしょうがあえ	ちくわ			はくさい　しょうが	さとう		
		じゃがいものみそ汁	**油揚げ**　みそ	煮干し	にんじん	たまねぎ　えのきたけ ねぎ	じゃがいも		
12	木	揚げパンシュガー　牛乳		**牛乳**			クロスロールパン さとう	油	
		肉だんごのトマト煮	とり肉　豚肉（肉だんご）		にんじん　トマト	たまねぎ　むきえだまめ マッシュルーム	じゃがいも パン粉　さとう （肉だんご）	油	
		ウインナーと野菜のソテー	ウィンナー			**キャベツ**　コーン		油	
13	金	わかめごはん　牛乳		**牛乳** わかめ			**ごはん**		
		豚肉と大根の煮物	豚肉　大豆 厚揚げ		にんじん	**だいこん**　こんにゃく	さとう		
		いわし生姜煮	いわし			しょうが	さとう　でんぷん		
		ほうれん草のおひたし			**ほうれんそう**	もやし	さとう	ごま	

中学校　’２６　**１１月献立表**　扶桑町立学校給食共同調理場

			おもに 体をつくるもとになる食品		おもに 体の調子を整えるもとになる食品		おもに エネルギーのもとになる食品		
			１群	２群	３群	４群	５群	６群	
			肉 魚 卵 豆･豆製品	牛乳･乳製品 小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 種実類	
16	月	秋の香りごはん　牛乳	とり肉 **油揚げ**	**牛乳**	にんじん	しめじ こんにゃく	**アルファー化米** さつまいも さとう	油	
		豆乳コロッケ	豆乳 **おから**	**わかめ**	にんじん	たまねぎ コーン	小麦粉 さとう 水あめ パン粉	油	
		わかめ汁	豆腐 かまぼこ	わかめ		**だいこん** ねぎ			
17	火	麦ごはん　牛乳		**牛乳**			**麦ごはん**		ぎょうざ ３こ
		八宝菜	豚肉 **うずら卵** 厚揚げ		にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	さとう でんぷん	油	
		揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	パン粉 でんぷん 小麦粉 さとう	油	
		中華サラダ				**きゅうり** もやし コーン	さとう	ごま油	
18	水	ごはん　牛乳		**牛乳**			**ごはん**		
		厚焼き玉子	たまご				さとう でんぷん		
		じゃがいものうま煮	豚肉 ちくわ		にんじん	たまねぎ こんにゃく しょうが	じゃがいも さとう	油	
		大根サラダ				**だいこん** コーン **きゅうり**	さとう	ごま	
19	木	きしめん　牛乳	とり肉 **油揚げ** かまぼこ	**牛乳**		はくさい ねぎ	**きしめん**		ナゲット ３こ
		大豆入りナゲットのみそかけ	とり肉 **大豆** **きな粉** みそ			にんじん にんにく	さとう でんぷん	油	
		れんこんのきんぴら			にんじん	**れんこん** こんにゃく	さとう	ごま油 ごま	
20	金	ごはん　牛乳		**牛乳**			**ごはん**		
		さわらのおろしかけ	さわら			**だいこん**	さとう でんぷん		
		昆布あえ		塩昆布	にんじん	はくさい			
		ご汁	豚肉 **大豆** 豆乳 **油揚げ** みそ			ごぼう **だいこん** ねぎ	さといも		
25	水	麦ごはん　牛乳		**牛乳**			**麦ごはん**		つくね ３こ
		関東煮	豚肉 はんぺん **うずら卵** がんもどき	昆布	にんじん	**だいこん** こんにゃく	さとう		
		白ごまつくね	とり肉 豚肉 とりレバー			たまねぎ	パン粉 でんぷん さとう	油 ごま	
		はくさいの土佐あえ	かつおぶし			もやし はくさい	さとう		
26	木	ロールパン　牛乳		**牛乳**			ロールパン		
		クリームシチュー	とり肉	**牛乳**	にんじん パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム	じゃがいも ホワイトルー	油	
		ハムステーキ	とり肉 豚肉				でんぷん さとう	油	
		フルーツミックス				パイン 黄桃 みかん	さとう みかんゼリー		
27	金	ごはん　牛乳		**牛乳**			**ごはん**		
		たらの揚げ煮	たら			しょうが	でんぷん さとう	油	
		キャベツのごまあえ			にんじん	**キャベツ** もやし	さとう	ごま	
		かきたま汁	とり肉 豆腐 たまご		にんじん	えのきたけ ねぎ	でんぷん		
30	月	ごはん　牛乳		**牛乳**			**ごはん**		
		そぼろ丼の具	とり肉 卵 高野豆腐			たまねぎ しょうが	さとう	ごま油 ごま	
		和風ハンバーグ	とり肉 豚肉			たまねぎ	さとう でんぷん じゃがいも		
		けんちん汁	豆腐		にんじん	こんにゃく **だいこん** ごぼう ねぎ		ごま油	

※食材の納入状況等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。　給食回数　１７回

太字は愛知県産、**太字**は扶桑町産です。