



平成27年度11月学校給食献立表



音楽学校給食センター TEL82-0503 FAX82-0784

日	主 食	牛 乳	献 立 名	主 材	使 用 材 料
2 月	魚を食べよう むぎごはん 鱈(さわら)		さわらの照り焼き さといものみそ汁 おから煮	牛にゅう さわら とうふ みそ 油あげ おから ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ こんにやく にんじん たまねぎ もやし ほうれん草
4 水	旬を味わおう ぎのこごはん きのこ		厚焼きたまご 肉だんごのすまし汁 もやしの煮びたし	牛にゅう たまご とりつぐね わかめ かつおぶし	きのこ にんじん たまねぎ もやし ほうれん草
5 木	かみかみ献立 さつまいも米粉パン -030回かもろう! きのこ		イカリングフライ 根菜スープ りんご	牛にゅう いか とり肉 ぶた肉 かつおぶし	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう だいこん りんご
6 金	11月8日は... ごはん いい歯の日		ししゃもフライ 小松菜のすまし汁 鼠布とじゃこのきんぴら	牛にゅう ししゃも とり肉 とうふ こんぶ ちりめん	こまつな たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン
9 月	むぎごはん 秋の魚(さんま)		さんまの煮つけ わかめととうひのみそ汁 ひじきの炒り煮	牛にゅう さんま とうふ わかめ 油あげ みそ ひじき だいず	たまねぎ にんじん えのきだけ いんげん豆
10 火	かるちゃんの日 コッペパン Ca貯金を貯めよう!		ポテトコロッケ 米粉ポタージュスープ チリコンカン	牛にゅう ベーコン 豆乳 ぶた肉 だいず	たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし きんとき豆 トマト プロッコリー
11 水	全国味めぐり ごはん ～山形県～		ますの塩焼き いも煮 ラ・フランスゼリー	牛にゅう ます 牛肉	こんにやく ごぼう ねぎ しいたけ にんじん ラ・フランス
12 木	食事のあいさつ 米粉パン		味噌肉だんごとうふマヨネーズ マカロニ入りミネストローネ ゆで野菜(プロッコリー)	牛にゅう とり肉 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ トマト パセリ プロッコリー
13 金	中華料理 ごはん はるまきの具は?		香巻き はるまきスープ ほうれん草のナムル	牛にゅう ぶた肉	たまねぎ だけのこと にんじん いら ほうれん草 もやし
16 月	青魚のパワー! むぎごはん DHA★EPA		さばの塩焼き 白さいとぶた肉の鍋スープ 紅白になます	牛にゅう さば ぶた肉	はくさい にんじん だいこん ねぎ
17 火	穴はいくつだ? うずまきパン れんこんさん		ハンバーグソースがけ だいこんポトフ れんこんサラダ ごまドレッシング	牛にゅう ぶた肉 とり肉 だいず	たまねぎ にんじん だいこん プロッコリー にんにく れんこん もやし
18 水	鉄ちゃんの日 ごはん 献立定めてますか?		赤こんにやくのとりみそ田楽 ちくせん煮 なつとう	牛にゅう とり肉 みそ ちくわ なつとう	赤こんにやく しいたけ にんじん れんこん ごぼう いんげん豆 だけのこと
19 木	ふるさと献立 ごはん 地産地消		わかさぎのカレーあげ 甲賀市産野菜のみそ汁 かんぴょうのあえもの	牛にゅう わかさぎ 油あげ みそ	うめほし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ かんぴょう しいたけ
20 金	独特の香り ごはん 春菊(しゅんぎく)		あじの塩焼き カレー肉じゃが 白さいと春さくのおひたし	牛にゅう あじ 牛肉	にんじん たまねぎ はくさい しゅんぎく
24 火	めんの日 ソフトめん 久しぶりの登場!		ちくわのいそべあげ かやく汁 ピーマンのおかかあえ	牛にゅう ちくわ ぶた肉 かつおぶし なると	にんじん こんにやく ごぼう だいこん にんじん ねぎ ピーマン しいたけ
25 水	中華料理 ごはん チャプチェ		シャロンパオ 中華風コーンスープ ごぼうとしいたけのチャプチェ	牛にゅう ぶた肉 ベーコン 牛肉	たまねぎ とうもろこし にんじん ねぎ ごぼう にら にんにく しいたけ
26 木	緑黄色野菜 米粉パン かぼちゃ		日身魚のフライ フルーベリージャム かぼちゃのシチュー プロッコリーとベーコンのソテー	牛にゅう ほき とり肉 豆乳 ベーコン	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ プロッコリー とうもろこし
27 金	カレーの日 ごはん もりもりべぼう!		オムレット 青じそドレッシング ビーフカレー 海そうサラダ	牛にゅう たまご 牛肉 海そう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん
30 月	ファイバーくんの日 発芽玄米ごはん 食物繊維たっぷり		ぶた肉のしょうが焼き 切干しだいこんのみそ汁 ごろごろ大食いも	牛にゅう ぶた肉 油あげ みそ	しょうが キャベツ しいたけ たまねぎ いら えのきだけ だいこん にんじん ねぎ

★子どもたちが食べている給食は、保護者の皆様から頂いております。
給食費のみでまかなっております。お支払いをして頂かないと
毎日の給食の食材を買うことができません。

★使用材料などで質問があれば給食センターまでお問い合わせください。
給食センター：0748-82-0503 (FAX 0784)

★都合により材料の一部を変更することがあります。

朝食も必ず食べてから登校せましよう。

早寝、早起き

これからしばらくの間、寒い日が続きます。かぜを
ひいている子どもたちも多くなってきます。やはり
かぜの予防には食生活が関係しています。規則正しく
好き嫌いしない食事を心掛けることが大切です。
朝食も必ず食べてから登校せましよう。

