



# 11月 学校給食献立表



平成28年度 水口学校給食センター TEL 62 - 0743

日 曜	主 食	牛乳	献立名	主 な 使 用 材 料		
				血や肉になるもの(赤)	力や熱となるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
1 火	うずまきパン		ハンバーグ かぼちゃの豆乳ポタージュ ジャーマンポテト	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆乳 ベーコン	パン パン粉 じゃがいも サラダ油 こめ粉	たまねぎ かぼちゃ とうもろこし パセリ
2 水	ごはん		レバー入りとりつくね※ さつまいものみそしる きんぴらごぼう	牛乳 とり肉 とりレバー ぶた肉 油あげ ぎゅう肉 みそ	米 パン粉 さつまいも でんぷん さとう サラダ油 ごま	たまねぎ にんじん 青ねぎ ごぼう
4 金	★ファイバーくんの日 わかめごはん		あつやきたまご ちくぜんに はくさいのかりかりうめあえ	牛乳 わかめ たまご とり肉 かつおぶし	米 さといも さとう	たけのこ れんこん ごぼう にんじん こんにやく はくさい もやし うめぼし
7 月	むぎごはん		さげのなんばんづけ ぶたじる さといものにつけ	牛乳 さげ ぶた肉 みそ	米 大麦 でんぷん ひまわり油 さとう さといも	たまねぎ 青ピーマン ごぼう だいこん にんじん こんにやく 青ねぎ
8 火	★いい歯の日こんだて コッペパン		ししゃもフライ※ ポークビーンズ れんこんのサラダ ごまドレッシング	牛乳 ししゃも ぶた肉 大豆	パン 小麦粉 パン粉 ひまわり油 じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース れんこん とうもろこし
9 水	★全国郷土料理(長崎県) ごはん 皿うどんめん		とんちゃんやき 皿うどんのぐ カステラ	牛乳 ぶた肉 赤みそ なると いか	米 皿うどんめん さとう サラダ油 でんぷん ごま油 カステラ	きゃべつ なら たまねぎ にんじん もやし たけのこ しょうが ほしいたけ
10 木	★コロッケバーガーを作ろう カット丸パン		ポテトコロッケ とんかつソース やさいたっぷりスープ きゃべつのソテー	牛乳 とり肉	パン 小麦粉 ひまわり油 じゃがいも パン粉 サラダ油	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし きゃべつ
11 金	ごはん		いわしのにつけ わかめのみそしる きりぼしだいこんに	牛乳 いわし かまぼこ わかめ みそ 油あげ	米 さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ きりぼしだいこん さやいんげんまめ ほしいたけ
14 月	★カルちゃんの日 むぎごはん		さんまのしおやき だいこんのみそしる ひじきまめのにつけ	牛乳 さんま みそ さつまあげ だいず ひじき 油あげ	米 大麦 さとう サラダ油	だいこん にんじん 青ねぎ えのきたけ 赤こんにやく
15 火	おうみうどん		ちくわのせんちゃあげ かやくじる かんぴょうのかみかみあえ	牛乳 ちくわ ぶた肉	おうみうどん てんぷら粉 ひまわり油 でんぷん ごま油 さとう	土山茶 にんじん ほしいたけ はくさい たまねぎ 青ねぎ かんぴょう とうもろこし きゃべつ
16 水	★カミカミこんだて ごはん		いかのてりやき こんさいのみそしる しがけんさんだいのなっとう	牛乳 いか 油あげ みそ なっとう	米 サラダ油 さとう でんぷん さつまいも	れんこん にんじん 青ねぎ
17 木	ミニコッペパン		ウインナー スパゲッティケチャップいため りんご	牛乳 とり肉 ぶた肉	パン スパゲティ さとう サラダ油 小麦粉	たまねぎ にんじん しめじ 青ピーマン マッシュルーム りんご
18 金	★ふるさとこんだて ごはん うめぼし		いさぎのカレーあげ とりのじゅんじゅん になます	牛乳 いさぎ さとう とり肉 やきどうふ	米 ひまわり油 でんぷん ふ ごま さとう	たまねぎ にんじん うめぼし いとこんにやく 青ねぎ だいこん
21 月	むぎごはん		とうふバーグみそかけ おでん ほうれんそうのツナあえ	牛乳 とうふ こんぶ 赤みそ とり肉 ちくわ ツナ	米 大麦 さとう でんぷん 小麦粉 パン粉 さといも	だいこん にんじん こんにやく たまねぎ ほうれんそう もやし
22 火	こくとうパン		しろみぎかなのフライ コンソメスープ かいそうサラダ 青じそドレッシング	牛乳 ほき とり肉 わかめ くきわかめ こんぶ	パン 黒糖 小麦粉 パン粉 ひまわり油	たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし グリーンピース だいこん
24 木	★和食の日のこんだて ごはん		さばのしおやき とうふとみつばのおすいもの こまつなとしめじのにびたし	牛乳 さば とうふ かまぼこ わかめ かつおぶし	米	たまねぎ みつば こまつな しめじ
25 金	ごはん		プレーンオムレツ カレー ゆでブロッコリー 和風ドレッシング	牛乳 たまご ぶた肉	米 でんぷん さとう サラダ油 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ブロッコリー
28 月	むぎごはん		とりのからあげ なめこのみそしる あつあげのふくめに	牛乳 とり肉 みそ あつあげ	米 大麦 ひまわり油 でんぷん 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん なめこ 青ねぎ だいこん
29 火	★鉄ちゃんの日 食パン レーズンクリーム		レバー入りミンチカツ こめこシチュー ほうれんそうとコーンのソテー	牛乳 とりレバー とり肉	パン パン粉 小麦粉 ひまわり油 こめ粉 じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう とうもろこし レーズン
30 水	ごはん		ぶたにくのしょうがいため ふのすましじる コロコロだいがくも	牛乳 ぶた肉 わかめ	米 ふ ひまわり油 さつまいも さとう 黒ごま	たまねぎ もやし 青ねぎ しょうが にんじん えのきたけ

- \* 使用食材などご質問があれば水口学校給食センターまでお問い合わせください。
- \* 材料の都合により献立の一部を変更することがあります。
- \* 月・水・金・24日は空弁当箱を持って登校しましょう。
- \* 麺製造工場では、小麦粉・そば粉・卵・乳を含む製品を製造しています。
- \* パン製造工場では、卵などを含む製品を製造しています。(別紙参照)
- ※2日(水)レバー入りとりつくね 小学校2こ 中学校3こ
- ※8日(火)ししゃもフライ 小学校2尾 中学校2尾



給食の食材は、保護者の皆様からいただいております給食費のみでまかなっております。お支払いをしていただかないと、給食材料を買い出すことができません。必ずお支払いください。

### ★放射能測定結果★

9月23日～10月25日までの測定結果は、  
全て不検出でした。