



11月 学校給食献立表



平成30年度 水口学校給食センター TEL62-0743 FAX63-4250

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 木	ごはん		さんまのかばやき わかめのすましじる ほうれんそうのにびたし	牛乳 さんま とうふ わかめ さつまあげ	米 油 さとう でんぷん	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう はくさい
2 金	ミニコッパン		オムレツ きのこスパゲティ りんご	牛乳 卵 ぶた肉	パン スパゲティ 油 でんぷん さとう	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ エリンギ 干しいたけ りんご
5 月	★ファイバ-くんの日 発芽玄米 ごはん		おさかなナゲット ※ きりぼしだいののみそじる ぶたにくとときのこのいためもの	牛乳 まくろ いとより だいず 油あげ ぶた肉 赤みそ みそ	米 発芽玄米 油 さとう 小麦粉 でんぷん	切り干しだいこん たまねぎ にんじん ねぎ しめじ もやし ほうれんそう
6 火	ごはん		やさしいわかめのとうふよせ おでん ゆでブロッコリー ノイック マネズ	牛乳 とうふ 魚肉 わかめ くきわかめ だいず とり肉 昆布 ちくわ	米 油 でんぷん 米粉パン粉 さとう さといも ノイック マネズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ だいこん こんにゃく ブロッコリー
7 水	★カルちゃんの日 ミニコッパン		コロック あきのかおりシチュー スイートポテト	牛乳 だいず チーズ	パン じゃがいも 油 さとう パン粉 小麦粉 でんぷん さつまいも 米粉	にんじん グリンピース たまねぎ かぼちゃ しめじ
8 木	★いい歯の日献立 ひじきごはん		ほっけのいちやほし きのこのすましじる くきわかめのきんぴら	牛乳 ひじき ほっけ くきわかめ とり肉 しらす	米 油 さとう でんぷん	たまねぎ にんじん えのきたけ 干しいたけ ねぎ だいこん葉 いとこんにゃく さやいんげん
9 金	中華めん		コーンシューマイ ※ とんこつラーメンスープ もやしのちゅうかあえ	牛乳 とり肉 だいず ぶた肉 なると	中華めん でんぷん ラード さとう 小麦粉 油 ごま油	とうもろこし たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ 干しいたけ もやし
12 月	ごはん		あじのさんがやき すきやきふうに れんこんのあますいため	牛乳 あじ たら とり肉 やきとうふ みそ	米 油 ぶ ごま さとう ラード パン粉 でんぷん ごま油	はくさい たまねぎ ねぎ しょうが にんじん いとこんにゃく ごぼう れんこん とうもろこし たけのこ
13 火	ごはん		エビフリッター カレー かいそうサラダ 青じそドレッシング	牛乳 えび ぶた肉 わかめ くきわかめ こんぶ	米 でんぷん 小麦粉 じゃがいも 油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん
14 水	コッパン		とうふハンバーグてりやきソース ミネストローネ キャベツのソテー	牛乳 とうふ とり肉 だいず	パン 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも 油 米粉マカロニ でんぷん	たまねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ
15 木	★かみかみ献立 ごはん		あつあげとぶたにくのみそいため あきのすましじる ごぼうのあまからあげ	牛乳 かまぼこ あつあげ ぶた肉 みそ	米 米粉 油 さとう ごま	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ しょうが
16 金	コッパン		しろみさかなフライ かぼちゃのとうにゅうポターシュ カラフルソテー	牛乳 ほき 豆乳	パン じゃがいも 米粉 でんぷん 油	たまねぎ かぼちゃ パセリ とうもろこし こまつな マッシュルーム にんじん
19 月	★ふるさと献立 ごはん		ちくわのせんちゃあげ こうかふるさとじる おからに	牛乳 ちくわ 油あげ みそ とり肉 おから	米 天ぷら粉 油 さとう さつまいも	茶 だいこん たまねぎ にんじん ねぎ
20 火	ごはん		ショウロンボウ ※ ちゅうかのコーンスープ ごぼうとしいたけのチャプチェ	牛乳 ぶた肉 だいず	米 ラード はるさめ でんぷん さとう 油 小麦粉 ごま油 ごま	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが ねぎ にんじん きくらげ とうもろこし ごぼう いら
21 水	★鉄ちゃんの日 ごはん		いわしのうめに やさしいとりにくのにも なっとう	牛乳 いわし とり肉 こんぶ なっとう	米 さとう でんぷん さといも	うめ だいこん にんじん さやいんげん ごぼう 赤こんにゃく
22 木	★和食の日 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おひたし	牛乳 さば とうふ かつおぶし	米	たまねぎ にんじん みつば えのきたけ 干しいたけ こまつな しめじ
26 月	ごはん		あじつきにくだんご ※ キムチスープ やきそばふうやさしいため	牛乳 とり肉 だいず ちくわ ぶた肉 かつおぶし	米 パン粉 でんぷん ラード さとう ビーフン 油	たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん はくさいキムチ キャベツ もやし
27 火	ごはん		さけのなんばんづけ なめこのみそじる さといものそぼろに	牛乳 さけ かまぼこ みそ とりひき肉	米 油 さとう さといも	たまねぎ にんじん なめこ ねぎ
28 水	食パン メープルジャム		ミニアメリカンドック ※ コンソメスープ ごぼうのマヨいため	牛乳 魚肉 だいず 丸油あげ まくろ	パン メープルシロップ さとう 小麦粉 油 パン粉 でんぷん ノイック マネズ	たまねぎ にんじん ごぼう とうもろこし グリンピース
29 木	★全国郷土料理(石川県) ごはん		にぎすフライ じぶに かき	牛乳 にぎす とり肉	米 油 パン粉 小麦粉 ぶ でんぷん さとう	れんこん たけのこ こんにゃく にんじん 干しいたけ かき
30 金	★セルフサンドをつくらう 丸カットパン		ハンバーグ こまつなのスープ たまねぎのケチャップいため	牛乳 とり肉 だいず	パン ラード パン粉 さとう	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ しめじ

*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・火・木・21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)
 *9月21日～10月23日までの放射能測定は、全て不検出でした。



※11/5 (月) おさかなナゲット 小学校2こ、中学校3こ
 ※11/9 (金) コーンシューマイ 小学校2こ、中学校3こ
 ※10/20 (火) ショウロンボウ 小学校2こ、中学校2こ
 ※10/26 (月) あじつきにくだんご 小学校2こ、中学校2こ
 ※10/28 (水) ミニアメリカンドッグ 小学校2こ、中学校3こ

保護者の皆様から、いただいております給食費は、全て子どもたちの給食食材の購入費です。
 毎月の給食費は、必ずお支払くださいますようお願いいたします。