



# 11月学校給食こんだて表 (幼・小学校用)

日 曜	こんだてめい	あか	き	みどり	給食のない幼稚園・小学校	
1 水	・こめコバン ・ハンバーグのトマトソース ・ブロッコリーサラダ★ ・コンソメスープ	・ぎゅうにゅう ・きゅうにゅう	体をつくるもとになるもの エネルギーのもとになるもの きゅうにゅう ハンバーグ とりく ひよこまめ	体の調子を整えるもとになるもの ブロッコリー カリフラワー セロリ たまねぎ にんじん キャベツ		
2 木	・ごはん ・さばのカレーやき ・アーモンドあえ ・けんちんじる	・ぎゅうにゅう	きゅうにゅう さば とうふ	ごはん アーモンド さとう さといも あぶら ごまあぶら でんぶん	こまつな キャベツ しめじ だいこん こんにやく にんじん ねぎ	片口小(6年)
6 月	・ごはん ・にくのいためもの ・あおなのナムル ・もずくスープ	・ぎゅうにゅう	きゅうにゅう ぶたにく もずく とうふ	ごはん さとう ごまあぶら ごま	たけのこ にんにく にんじん こまつな もやし ちんげんさい たまねぎ しめじ ねぎ	
7 火	・ごはん ・ししゃもフライ★ ・もやしのごますあえ ・じゃがいものそぼろに	・ぎゅうにゅう	きゅうにゅう ししゃもフライ ぶたにく	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも でんぶん	もやし キャベツ にんじん たまねぎ こんにやく ほししいたけ グリーンピース	作道小(4年) 放生津小(6年)
8 水	・コッペパン ・しるみぎかなフライ ・フレンチサラダ ・やさしいポトフ	・ぎゅうにゅう	きゅうにゅう とりく しるみぎかなフライ しろいんげんまめ	コッペパン あぶら フレンチドレッシング じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ さやいんげん ブロッコリー	金小学校
9 木	・ごはん ・さけのしおやき ・あおなののりあえ ・みそおでん★	・ぎゅうにゅう	きゅうにゅう さけ のり あつあげ さつまあげ うずらたまご みそ	ごはん さといも さとう あぶら	キャベツ こまつな にんじん だいこん こんにやく	
10 金	・コッペパン ・ミックスピーンズのピリからあげ● ・コールスローサラダ ・ワンドンスープ	・ぎゅうにゅう	きゅうにゅう ぶたにく ミックスピーンズ	コッペパン でんぶん あぶら さとう ごま ワンタン	きゅうり ブロッコリー キャベツ ほししいたけ もやし はくさい ちんげんさい たけのこ にんじん ねぎ	
13 月	・ごはん ・わかさぎのなんばんづけ ・ほうれんそうのごまみそあえ ・とうふとやさしいうまに★	・ぎゅうにゅう	きゅうにゅう わかさぎ みそ とうふ とりく うずらたまご	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま ぎんなん ごまあぶら	はくさい ほうれんそう えのき こんにやく だいこん にんじん さやいんげん	七美幼 片口小(全年) 堀岡小(全年) 東明小(全年)
14 火	・ごはん ・あじのごまやき ・こまつなのコーンあえ ・かぶのすましじる	・ぎゅうにゅう	きゅうにゅう あじ あぶらあげ わかめ とうふ	ごはん ごま さとう あぶら	こまつな キャベツ とうもろこし かぶ にんじん ねぎ オレンジ	
15 水	・コッペパン ・とりくのレモンやき ・かいそうサラダ ・あきたつぷりシチュー◎	・ぎゅうにゅう	きゅうにゅう とりく かいそう さけ なまクリーム しろいんげんまめ	コッペパン あぶら さとう ごま さつまいも じゃがいも バター こむぎこ	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ ブロッコリー	
16 木	・ごはん ・やきにく ・ひじきのにも● ・さつまじる	・ぎゅうにゅう	きゅうにゅう ぶたにく ひじき さつまあげ だいご とりく みそ	ごはん さとう あぶら ごま さつまいも	こんにやく しょうが たまねぎ こんにやく ピーマン あかパパカ ほししいたけ さやいんげん だいこん にんじん ごぼう ねぎ みずな キャベツ えのき ねぎ	新湊小(5年)
17 金	・ごはん ・だいずとろえびのかりかけ●※ ・みずなのシャキシャキサラダ ・いみずのかきたまじる★	・ぎゅうにゅう	きゅうにゅう だいず しろえび とうふ かまぼこ たまご りんごヨーグルト◎	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま さといも	みずな キャベツ えのき ねぎ	
20 月	・ごはん ・たまごやき★◎ ・かぶのこんぶづけ ・すりみじる★	・ぎゅうにゅう	きゅうにゅう たまごやき こんぶ すりみ みそ	ごはん さとう ふりかけ	かぶ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ えのき ねぎ	
21 火	・ごはん ・いかのかりんあげ ・さんしよくひたし ・はくさいなべ	・ぎゅうにゅう	きゅうにゅう いか とうふ さつまあげ	ごはん でんぶん あぶら ごま さといも さとう	もやし きゅうり にんじん はくさい えのき ねぎ しめじ	
22 水	・コッペパン ・てりやきチキン ・ジャーマンポテト◎ ・わかめスープ	・ぎゅうにゅう	きゅうにゅう とりく ベーコン わかめ とうふ	コッペパン じゃがいも バター あぶら	しょうが たまねぎ にんにく たけのこ もやし ほししいたけ ねぎ	
24 金	・コッペパン ・メンチカツ★◎ ・グリーンサラダ ・たまごとしろいんげんまめのスープ★	・ぎゅうにゅう	きゅうにゅう メンチカツ とりく しろいんげんまめ たまご	コッペパン あぶら さとう ごま でんぶん	キャベツ ブロッコリー とうもろこし たまねぎ えのき にんじん パセリ	作道小(3年)
27 月	・ごはん ・はるまき ・かみかみナムル ・マーボーとうふ	・ぎゅうにゅう	きゅうにゅう はるまき ぶたにく とうふ あかみそ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	きりほしだいこん こまつな もやし にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ	
28 火	・ごはん ・いわしのうめに ・だいずのいそに● ・だいこんのみそじる	・ぎゅうにゅう	きゅうにゅう だいず いわしのうめに さつまあげ こんぶ とうふ わかめ みそ	ごはん さとう	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん だいこん はくさい ねぎ オレンジ	
29 水	・ミニコッペパン ・にくシューマイ ・きわかめのナムル ・やさしいラーメン★	・ぎゅうにゅう	きゅうにゅう にくシューマイ きわかめ ぶたにく なるとまき	ミニコッペパン さとう あぶら ごまあぶら ごま ちゅうかめん	だいこん きゅうり とうもろこし もやし はくさい たけのこ ほししいたけ ねぎ	
30 木	・むぎごはん ・えびフリッター★※ ・はなやさいサラダ ・ピーンズカレー◎	・ぎゅうにゅう	きゅうにゅう ぶたにく レンズまめ チーズ えびフリッター	むぎごはん あぶら じゃがいも あおじそドレッシング	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ ブロッコリー カリフラワー	

今月の射水の食材・・・こまつな、みずな、キャベツ、だいこん、はくさい、ねぎ

※ 食材の都合により変更することもあります。

食物アレルギーの対応について  
次の食品が含まれている場合は、  
献立名の横に印を付けましたので参考してください。

卵・卵製品…★ 牛乳・乳製品…◎ カニ・エビ…※  
ピーナッツ…▲ 大豆・枝豆・納豆・豆乳(豆腐等の加工食品や調味料は除く)…●



# 11月学校給食献立表

(中学校用)

射水市学校給食センター

平成 29年11月

日 曜	献立名	主に体の組織をつくるもの (魚・肉・卵・豆類) (牛乳・小魚・海藻)	主にエネルギーになるもの (穀類・いも類・砂糖) (油脂類)	主に体の調子を整えるもの (緑黄色野菜) (その他の野菜・果物)	給食のない 中学校	
1 水	・コッペパン ・かぼちゃのひき肉フライ ・チリコンカン ・わかめスープ	牛乳 かぼちゃのひき肉フライ 金時豆 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ コッペパン 砂糖 パン粉	油 かぼちゃ 玉ねぎ にんにく たけのこ もやし 干し椎茸 ねぎ		
2 木	・ご飯 ・ちくわの磯辺揚げ ・三色浸し ・肉じゃが	牛乳 ちくわ 卵 豚肉	牛乳 青のり ご飯 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま 人参 さやいんげん もやし キヤベツ 玉ねぎ こんにやく	南陽中(全学年)	
6 月	・ご飯 ・卵焼き ・かぶの昆布漬け ・すりみ汁	牛乳 卵焼き すりみ みそ	牛乳 昆布 ご飯 砂糖 ふりかけ	人参 かぶの葉 かぶ きゅうり 大根 玉ねぎ えのき ねぎ		
7 火	・ご飯 ・鯖のカレー焼き ・アーモンド和え ・けんちん汁	鯖 豆腐	牛乳 ご飯 砂糖 里芋 でんぶん	アーモンド ごま油 小松菜 人参 キャベツ しめじ 大根 こんにやく ねぎ		
8 水	・コッペパン ・白身魚フライ ・フレンチサラダ ・野菜のポトフ	白身魚フライ 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 コッペパン じゃがいも	油 フレンチドレッシング 人参 さやいんげん ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ		
9 木	・麦ご飯 ・えびフリッター ・茎わかめの酢の物 ・ビーンズカレー	豚肉 レンズ豆 えびフリッター	牛乳 チーズ 茎わかめ	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま 人参 玉ねぎ にんにく しょうが 大根 きゅうり とうもろこし	
10 金	・コッペパン ・ハンバーグのトマトソース ・ブロッコリーサラダ ・パンブキンポタージュ	ハンバーグ 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ バター ブロッコリー かぼちゃ 人参 パセリ きゅうり カリフラワー 玉ねぎ	
13 月	・ご飯 ・鶏肉の照り焼き ・ひじきの煮物 ・さつまい	鶏肉 さつまい揚げ 大豆 みそ	牛乳 ひじき	ご飯 砂糖 さつまいも	ごま 油 さやいんげん 人参 しょうが 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ	
14 火	・ご飯 ・大豆と白えびのかりかり揚げ ・水菜のシャキシャキサラダ ・いみずのかき卵汁	大豆 白えび 豆腐 かまぼこ 卵	牛乳 りんごヨーグルト	ご飯 でんぶん 砂糖 里芋	油 ごま油 ごま 水菜 キャベツ えのき ねぎ	
15 水	・コッペパン ・ポークチャップ ・花野菜サラダ ・白いんげん豆スープ	豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	コッペパン 砂糖 でんぶん じゃがいも	油 ブロッコリー 人参 パセリ にんにく 玉ねぎ カリフラワー キヤベツ 白菜 しめじ	
16 木	・ご飯 ・わかさぎの南蛮漬け ・ほうれん草のごまみそ和え ・豆腐と野菜のうま煮	わかさぎ みそ 豆腐 鶏肉 うずら卵	牛乳	ご飯 でんぶん 砂糖 ぎんなん	油 ごま ごま油 ほうれん草 人参 さやいんげん 白菜 えのき こんにやく 大根 オレンジ	
17 金	・ご飯 ・鯉のごま焼き ・小松菜のコーン和え ・かぶのすまし汁	鯉 油揚げ	牛乳 わかめ	ご飯 砂糖	ごま 油 小松菜 人参 かぶの葉 キャベツ とうもろこし かぶ ねぎ	
20 月	・ご飯 ・ししゃもフライ ・もやしのごま酢和え ・白菜鍋	ししゃもフライ 豆腐 さつまい揚げ	牛乳	ご飯 砂糖 里芋	油 ごま 人参 キャベツ 白菜 えのき ねぎ しめじ	
21 火	・ピビンパ ・肉の炒め物 ・青菜のナムル ・もずくスープ	豚肉 豆腐	牛乳 もずく	ご飯 砂糖	ごま油 ごま 人参 小松菜 チンゲン菜 ぜんまい たけのこ にんにく もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ	
22 水	・コッペパン ・ミックスビーンズのピリ辛揚げ ・コールスローサラダ ・ワナンスープ	ミックスビーンズ 豚肉	牛乳 コッペパン でんぶん 砂糖 ワナタン	油 ごま ブロッコリー チンゲン菜 人参 きゅうり キヤベツ 干し椎茸 もやし 白菜 たけのこ ねぎ		
24 金	・ミニコッペパン ・肉シューマイ ・大根サラダ ・野菜ラーメン	肉シューマイ 豚肉 なると巻き	牛乳 ミニコッペパン 砂糖 中華麺	ごま 油 大根 きゅうり もやし 白菜 たけのこ 干し椎茸 ねぎ		
27 月	・ご飯 ・オムレツ ・キャベツの浅漬け ・じゃがいものそぼろ煮	オムレツ 豚肉	牛乳 ご飯 じゃがいも 砂糖 でんぶん	ごま 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり 玉ねぎ こんにやく 干し椎茸		
28 火	・ご飯 ・春巻き ・かみかみナムル ・煮豆豆腐	春巻き 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳 ご飯 砂糖 でんぶん	油 ごま ごま油 小松菜 切り干し大根 もやし にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 ねぎ		
29 水	・コッペパン ・カレーコロッケ ・ビーンズサラダ ・卵とコーンのスープ	カレーコロッケ ミックスビーンズ 豆腐 卵	牛乳 コッペパン でんぶん	油 マヨネーズ ごま 人参 パセリ キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき とうもろこし		
30 木	・ご飯 ・鮭の塩焼き ・大豆の磯煮 ・大根のみそ汁	鮭 みそ 大豆 さつまい揚げ 豆腐 かまぼこ	牛乳 昆布 わかめ	ご飯 砂糖	油 人参 さやいんげん ごぼう こんにやく 大根 白菜 ねぎ オレンジ	

今月の射水の食材・・・小松菜、水菜、キャベツ、大根、白菜、ねぎ

※ 食材料の都合により変更することもあります。