



11月 給食の献立



田川市立中学校

日にち 曜日	主食(ごはん・パン) 主菜(おもなおかず) 副菜(おかず) デザート・その他	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			赤のグループ 体をつくるもの		緑のグループ 体の調子をととのえるもの		黄色のグループ 熱や力になるもの	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (金)	食パン 黒豆きなこクリーム ジャーマンポテト アイントプフ 	○	ウインナー ベーコン レンズ豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも 砂糖	黒豆きなこクリーム 油
5 (火)	ごはん ひじきの炒り煮 けんちん汁 ぶどうゼリー	○	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 芽ひじき	人参 ねぎ	ごぼう 大根	米 砂糖 里いも でん粉 ゼリー	油
6 (水)	麦ごはん チキンカレー ほうれん草とコーンのソテー	○	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ グリンピース りんご にんにく しょうが コーン	米 麦 じゃがいも	油
7 (木)	麦ごはん 肉じゃが とりそぼろ高菜炒り	○	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 高菜	こんにゃく 玉ねぎ グリンピース	米 麦 じゃがいも 砂糖	油
8 (金)	ソフトフランスパン マーガリン ポトフ きびなごフライ 	○	ウインナー	牛乳 きびなご	人参 ブロccoli	玉ねぎ キャベツ しょうが	フランスパン じゃがいも 砂糖 でん粉 パン粉	マーガリン 油
11 (月)	里芋ごはん ホキ天玉あげ 豆腐汁 ヨーグルト 	○	油揚げ ホキ 豆腐 鶏肉	牛乳 若布 ヨーグルト あおさ	いんげん 人参 ねぎ	こんにゃく しめじ えのき茸	米 里いも 砂糖 小麦粉 でん粉	油
12 (火)	ごはん 味付けのり 県産野菜の卵焼き いそべ煮	○	卵 鶏肉 大豆 天ぷら 油揚げ	のり 牛乳 茎わかめ	人参 いんげん 小松菜 ねぎ	こんにゃく ごぼう えのき茸	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油
13 (水)	ごはん のり佃煮 中華風湯豆腐 ぎょうざ	○	豚肉 豆腐	のり 牛乳	人参 春菊	白菜 たけのこ 白ねぎ キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく	米 春雨 砂糖 小麦粉	ごま油
14 (木)	ごはん 昆布の佃煮 パプリカと鶏肉のピリ辛炒め ワンタンスープ	○	鶏肉	昆布 牛乳 若布	赤パプリカ(田川市産) ブロッコリー 人参 小松菜(田川市産)	しめじ 黄パプリカ(田川市産)	米 砂糖 ワンタン	油 ごま油
15 (金)	県産麦食パン いちごジャム 皿うどん シュウマイ	○	かまぼこ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ 椎茸 にんにく しょうが	食パン ジャム 揚げ麺 でん粉 小麦粉	油 ごま油
18 (月)	麦ごはん ハヤシライス ゆで野菜のサラダ	○	牛肉	牛乳	人参 ブロccoli	玉ねぎ コーン マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが キャベツ	米 麦 砂糖	油 ドレッシング
19 (火)	麦ごはん れんこんのきんぴら きのこの味噌汁 アセロラゼリー 	○	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 若布	人参 ねぎ	れんこん こんにゃく しめじ えのき茸	米 麦 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油
20 (水)	みのりごはん(少なめ) 親子うどん ごま和え	○	小豆 鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	キャベツ	米 もち米 あわ ぎび さつまいも 乾めん 砂糖	油 ごま
21 (木)	ごはん ちゃんこ鍋 かぼちゃコロッケ 	○	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 ねぎ かぼちゃ	白菜 大根 えのき茸 椎茸 ごぼう 玉ねぎ れんこん	米 マロニー でん粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖 パン粉 里芋	油
22 (金)	コッペパン クリームスパゲッティ トマトオムレツ	○	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 生クリーム	人参 トマト パセリ	玉ねぎ コーン	パン スパゲッティ 小麦粉 でん粉	油
25 (月)	ごはん さばみりん焼 ブロccoliのおかか和え 白菜汁 みかん	○	さば かつお節 鶏肉	牛乳	ブロccoli 人参 ねぎ	白菜 みかん	米 でん粉 砂糖	
26 (火)	ごはん ホルモン鍋 2色サラダ 和風ドレッシング	○	ホルモン 豆腐 みそ	牛乳	にら ブロccoli ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし カリフラワー りんご パナナ しょうが にんにく	米 トポギ 砂糖 はちみつ	ごま油 ごま ドレッシング
27 (水)	ピタパン チリコンカン スライスチーズ ラビオリスープ 	○	牛肉 豚肉 ひよこ豆 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 パセリ	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ	ピタパン 小麦粉 パン粉 砂糖	油
28 (木)	ごはん(少なめ) チャンポン ぎすけ煮	○	かまぼこ 豚肉 いか 大豆	牛乳 いらこ	人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ もやし	米 中華めん でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま
29 (金)	コッペパン 秋のシチュー パンブキンアンサンブルエッグ りんご	○	鶏肉 卵	牛乳 スキムミルク	人参 いんげん かぼちゃ	玉ねぎ しめじ しょうが にんにく りんご	パン じゃがいも さつまいも 砂糖	油 バター

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

★秋も深まりました。給食にも秋のこんだてや、あたたかいこんだてが多くなります。

★秋のシチュー、さといもごはん、みのりごはんなどは、秋の食材を使ったこんだてです。

★世界の料理は、ドイツのジャーマンポテト・アイントプフとメキシコのチリコンカンがあります。いろいろな国の料理を楽しんでください。