

令和2年



# 11月分献立予定表



多度学校給食センター

多度学校給食主任会

日付	曜日	献立名	食品名			その他	中学生 エネルギー Kcal
			赤 体をつくる食品	黄 力や体温になる食品	緑 体の調子を整える食品		
2	月	ピビンバ(ごはん ピビンバの具) 牛乳 水餃子スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご ベーコン すいぎょうざ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく ほうれんそう だいずもやし にんじん たまねぎ はくさい ねぎ		638
4	水	ごはん 牛乳 枝豆がんも しらす和え さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう えだまめがんも ちりめん かつおぶし あぶらあげ まめみそ	ごはん さとう さつまいも	こまつな キャベツ にんじん 大根 たまねぎ ねぎ		621
5	木	【ワールドランチ 中国】 ロールパン 牛乳 にらまんじゅう 中華サラダ スーミータン	ぎゅうにゅう にらまんじゅう まぐるあぶらつけ やきぶた たまご	パン あぶら はるさめ ドレッシング でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ もやし コーン クリームコーン ねぎ	にらまんじゅう 小 1こ 中 2こ	632
6	金	【センター統一献立】 ごはん 牛乳 肉じゃが かみかみ和え	ぎゅうにゅう ぶたにく さきいか	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しらたき えだまめ もやし きゅうり		614
9	月	ごはん 牛乳 鶏肉のくわあげ しそキャベツ 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あわせみそ	ごはん でんぶん あぶら さとう	キャベツ あかしそ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ		658
10	火	米粉パン 牛乳 コロッケ ごまマヨネーズ和え 大豆入りコンソメスープ	ぎゅうにゅう まぐるあぶらつけ カットウインナー だいず	パン コロッケ あぶら すりごま マヨネーズ	キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ しめじ		649
11	水	ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ささみ しるみそ	ごはん あぶら カレールウ すりごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ きゅうり キャベツ しょうが		630
12	木	【センター統一献立】 小型ロールパン 牛乳 塩ラーメン しゅうまい ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	パン ちゅうかめん あぶら ドレッシング	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ ブロッコリー コーン	しゅうまい 小 1こ 中 2こ	613
13	金	ごはん 牛乳 さばの生姜煮 節麩漬け けんちん汁	ぎゅうにゅう さば しおこんぶ とうふ あぶらあげ	ごはん さとう ごま さといも ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ		624
16	月	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ ナムル キムチスープ	ぎゅうにゅう あげぎょうざ ロースハム ぶたにく とうふ あわせみそ	ごはん あぶら ドレッシング	こまつな もやし にんじん にんにく たまねぎ だいこん キムチ	揚げぎょうざ 小 2こ 中 3こ	642
17	火	【ふるさと発見ランチ みかん】 ロールパン 牛乳 大豆のチリソース煮 根菜チップス みかん	ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく	パン あぶら でんぶん さとう ごま	たまねぎ にんじん にんにく エリンギ トマト パセリ れんこん ごぼう みかん		675
18	水	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ひじき豆 すまし汁	ぎゅうにゅう いわし ひじき だいず ちくわ かまぼこ とうふ	ごはん でんぶん あぶら さとう	こんにやく にんじん ごぼう こまつな えのきたけ		647
19	木	小型ロールパン 牛乳 ミートソーススパゲッティ 大豆サラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず こなチーズ まぐるあぶらつけ	パン スパゲッティ あぶら さとう マヨネーズ ドレッシング	たまねぎ にんじん グリーンピース えだまめ キャベツ しめじ		613
20	金	【ふるさと発見ランチ 味付けのり】 ごはん 牛乳 ひきずり 甘酢和え 味付けのり	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ かまぼこ あじつけのり	ごはん あぶら さとう ごまあぶら すりごま	はくさい しらたき にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう れんこん きゅうり		606
24	火	ロールパン 牛乳 まぐるのノルウェー風 カラフルサラダ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう まぐる ベーコン スキムミルク	パン でんぶん じゃがいも あぶら さとう ドレッシング マカロニ コーンクリームルウ	しょうが キャベツ クリームコーン えだまめ あかピーマン にんじん たまねぎ パセリ		723
25	水	ごはん 牛乳 竹輪の揚げ揚げ おかか和え 関東煮	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし はんぺん	ごはん てんぷらこ あぶら さといも さとう	キャベツ にんじん だいこん こんにやく	ちくわ 2本	626
26	木	ツイspan 牛乳 五目うどん 小魚フライ 切干大根のサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ きびなごフライ まぐるあぶらつけ	パン うどん あぶら ドレッシング マヨネーズ	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ きりぼしだいこん キャベツ	きびなごフライ 小 2び 中 3び	645
27	金	ビーフカレーライス(ごはん ビーフカレー) 牛乳 たまごサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく スキムミルク チーズ たまご	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ マヨネーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり		717
30	月	【多度中小学校 リクエスト給食】 ごはん 牛乳 とんかつ ゆでキャベツ みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ あわせみそ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら	キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ		623

※ 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。

※ この紙は古紙を利用しています。

# きゅうしょくだより 11月がつ



みえけん とくさんひん きゅうしょく つか た もの しょうかい  
**三重県の特産品や給食で使っている食べ物を紹介します！**

**桑名・いなべ地区**

こめ・トマト・しじみ・のり・みかん  
 はたけしめじ・ひやむぎ・たけのこ  
 なばな

**四日市・菰野地区**

こめ・おちゃ・みかん  
 まこもたけ・ぎゅうにゅう  
 そうめん・なし

**鈴鹿・亀山地区**

こめ・おちゃ・ぶたにく・あなご・こうなご

**津地区**

こめ・なし・なめこ・たけのこ  
 だいず・さといも・キャベツ

**伊賀・名張地区**

こめ・ぶどう・みそ

**紀北・紀南地区**

こめ・みかん・さんま  
 ぎゅうにゅう  
 ぎゅうにく  
 まんぼう  
 サマーフレッシュ

**松阪地区**

こめ・ぎゅうにく・いせいも・なし  
 しいたけ・おちゃ・いちじく・のり

**伊勢・志摩地区**

こめ・みかん・トマト・なし・いせえび・おちゃ  
 あわび・あなご・わかめ・ひじき・のり

**<ふるさと発見ランチ>**

「ふるさと発見ランチ」は地元じもとのよさをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材を給食に取り入れて、紹介しています。

- ★17日(火)・・・三重県産の「みかん」です
- ★20日(金)・・・三重県産の「味付けのり」です。

**地産地消でふるさと応援！<ふるさと応援ランチ>**

- ★24日(火)・・・三重県産のまぐろを使った「まぐろのノルウェー風」です。
- ★26日(木)・・・桑名市・長島産のこまつなを使った「五目うどん」です。
- ★27日(金)・・・三重県産の黒毛和牛を使った「ビーフカレー」です。

**<ワールドランチ>** 今月は、中国です。お楽しみに

- ★5日(木)・・・ロールパン・牛乳・にらまんじゅう・中華サラダ・スーミータン

桑名や三重県で生産された食材を食べて、ふるさとを応援しよう♪

