



11月の給食献立表



小川町学校給食センター

令和3年度

日	曜	献立名				材 料 名		
		主 食	牛乳	つけるもの	お か ず	血や肉をつくる (あかの食品)	力や体温になる (きいろの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)
1	月	ごはん	牛乳	ソース	ごもくスープ メンチカツ ぶたにくのしょうがやき	牛乳 とりにく うずらたまご メンチカツ ぶたにく	ごはん あぶら はるさめ さとう	☆にんじん キャベツ ほししいたけ こまつな たまねぎ ねしょうが ピーマン
2	火	じごなうどん	牛乳	わふう ドレッシング	おつきりこみふうどんじる コーンフライ ブロッコリーサラダ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ だいず	じごなうどん あぶら さといも さとう でんぷん コーンフライ ドレッシング	☆にんじん ごぼう ☆Oだいこん ほししいたけ Oながねぎ ほうれんそう ブロッコリー キャベツ
4	木	こどもパン スライス	ヨー 牛乳	ソース マヨネーズ	ラビオリスープ ポテトコロッケ カリフラワーサラダ ⊕アーモンドフィッシュ	コーヒー牛乳 とりにく ラビオリ だいず ⊕かたくちいわし	こどもパンスライス あぶら ラビオリのかわ ポテトコロッケ マヨネーズ ⊕アーモンド	☆にんじん キャベツ もやし こまつな カリフラワー とうもろこし
5	金	ごはん	牛乳		たまごスープ にくだんごのあまずあんかけ きりぼしだいこんのごもくに	牛乳 とりにく とうふ わかめ たまご にくだんご ぶたにく あぶらあげ だいず	ごはん あぶら でんぷん さとう	☆にんじん キャベツ ほししいたけ とうもろこし きりぼしだいこん
8	月	ごはん	牛乳	ソース	すいとん ゼリーフライ かてめしのぐ	牛乳 ぶたにく ゼリーフライ あぶらあげ ちくわ	ごはん あぶら すいとん こんにやく さんおんとう	☆にんじん ☆Oだいこん Oはくさい Oながねぎ こまつな ごぼう ほししいたけ
9	火	ホット ちゅうかめん	牛乳	ちゅうか ドレッシング	とうふうラーメン ポテトもち ちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ	ホットちゅうかめん あぶら ごま でんぷん ポテトもち さとう こんにやく ドレッシング	にんにく ねしょうが ☆にんじん もやし Oながねぎ ほうれんそう こまつな とうもろこし
10	水	ごはん	牛乳	ソース	けんちんじる かぼちゃコロッケ ひじきとがんものいために	牛乳 とりにく とうふ ぶたにく がんもどき ひじき	ごはん あぶら じゃがいも かぼちゃコロッケ こんにやく さとう	☆にんじん ごぼう ☆Oだいこん Oながねぎ
11	木	くろパン	牛乳		クリームシチュー オムレツケチャップソースかけ ほうれんそうのソテー ⊕ひとくちチーズ	牛乳 とりにく しろはなまめ シチューの中の牛乳 オムレツ ぶたにく ⊕ひとくちチーズ	くろパン あぶら じゃがいも ホワイトルウ さとう	☆にんじん たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう とうもろこし
12	金	ごはん	牛乳	ソース	ちゅうかスープ ささみカツ じゃがいものそばろに	牛乳 とりにく とうふ ささみカツ ぶたにく	ごはん あぶら はるさめ じゃがいも さとう でんぷん	☆にんじん キャベツ ほししいたけ こまつな ねしょうが たまねぎ えだまめ
15	月	ごはん	牛乳		わかめスープ あげぎょうざ ピビンバ	牛乳 とりにく とうふ わかめ ぎょうざ ぶたにく	ごはん ごまあぶら はるさめ でんぷん ぎょうざのかわ さとう ごま あぶら	☆にんじん とうもろこし にんにく れんこん Oながねぎ ほうれんそう もやし
16	火	ホット ちゅうかめん	牛乳	ちゅうか ドレッシング	しょうゆラーメン ハッシュドポテト わかめサラダ	牛乳 ぶたにく だいず わかめ	ホットちゅうかめん あぶら ごまあぶら ハッシュドポテト ドレッシング	ねしょうが にんにく ☆にんじん もやし とうもろこし Oながねぎ ほうれんそう キャベツ
17	水	ごはん	牛乳	ふりかけ ごま ドレッシング	えいようたつぷりみそしる ふわふわあつやきたまご カラフルやさいのサラダ	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ あつやきたまご	ごはん じゃがいも ドレッシング	☆にんじん ☆Oだいこん Oながねぎ こまつな ブロッコリー とうもろこし キャベツ
18	木	こどもパン スライス	牛乳	イタリアン ドレッシング	やさいスープ ハンバーグケチャップソースかけ イタリアンサラダ ⊕スライスチーズ	牛乳 とりにく とうふ ハンバーグ ⊕スライスチーズ	こどもパンスライス あぶら はるさめ さとう ドレッシング	☆にんじん キャベツ ほししいたけ こまつな もやし とうもろこし えだまめ
19	金	ごはん	牛乳	ソース	だんごじる アジフライ だいこんのきんぴら	牛乳 とりにく アジフライ ぶたにく あぶらあげ	ごはん あぶら しらたまだんご ごまあぶら こんにやく さとう ごま	☆にんじん ごぼう ほししいたけ Oながねぎ こまつな ☆Oだいこん
22	月	ごはん	牛乳		こえどカレー チキンナゲット りんごゼリー	牛乳 とりにく カレーの中の牛乳 チキンナゲット	ごはん あぶら じゃがいも さつまいも さとう カレールウ りんごゼリー	にんにく ねしょうが ☆にんじん たまねぎ
24	水	ごはん	牛乳	ソース	とうふのみそしる パパジルカーツ いちどたべたらやみつき?あつあげのカレーのため	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ しるみぎかなのこうそうフライ ぶたにく あつあげ	ごはん じゃがいも あぶら さとう カレーこ	☆にんじん ごぼう ☆Oだいこん Oながねぎ こまつな にんにく たまねぎ ピーマン
25	木	ココアあげパン ⊕クロワッサン	牛乳		ポークビーンズ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく だいず ヨーグルト	コッペパン ⊕クロワッサン ココア さとう あぶら じゃがいも マカロニ さんおんとう	にんにく ☆にんじん たまねぎ セロリ トマト
26	金	ごはん	牛乳	ナムル ドレッシング	マーボー豆腐 はるまき もやしナムル	牛乳 ぶたにく とうふ みそ はるまき	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるまきのかわ ドレッシング	にんにく ねしょうが ☆にんじん Oながねぎ にら もやし きゅうり とうもろこし
29	月	ごはん	牛乳		こまつなのみそしる たらのなんばんづけ いとこんにやくのもの	牛乳 とうふ みそ たらのでんぷんつき とりにく あぶらあげ	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら こんにやく あぶら	☆にんじん ☆Oだいこん たまねぎ こまつな Oながねぎ えだまめ
30	火	じごなうどん	牛乳	ソース マヨネーズ	ふゆやさいのあんかけうどんじる サクサクえびカツ しゅんのかぼちゃサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ えびカツ ひよこめ	じごなうどん ごまあぶら さとう でんぷん あぶら マヨネーズ	ねしょうが ☆にんじん ☆Oだいこん Oはくさい Oながねぎ ほうれんそう たまねぎ かぼちゃ とうもろこし ブロッコリー

実施回数 20回
 “はし”は毎日用意しましょう！
 ※材料入荷の都合により献立を変更することがあります。
 ※太字の食材は、小川町産の食材を予定しています。☆は小川町産の有機栽培野菜・○は小川町産のおがわん野菜を予定しています。
 ★毎月19日は食育の日です。今月は大根を使用します。★

※裏面もあります



「食育の日給食」レシピ集

