

# 2023年 11月 給食だより



\*そば、生卵、ピーナッツ、くるみ、いくら、キウイフルーツは、魚津市の学校給食には使用しません。

予 定 献 立 名		使用 する 食 品 名			
		(赤)おもに体をつくる	(緑)おもに体の調子を整える	(黄)おもにエネルギーのもとになる	
1 水	ごはん 牛乳	さかなのかばやき コーンいりおひたし ぶたじる	牛乳 <small>メルルーサ</small> ふたにく <small>こんぶ</small> あつあげ <small>みそ</small>	ごまつな <small>はくさい</small> どうもろこし <small>にんじん</small> ごぼう <small>だいこん</small> しょうが <small>ねぎ</small>	ごはん <small>でんぶん</small> あぶら さとう <small>じゃがいも</small> <small>こんにやく</small>
2 木	しょくパン 牛乳	チリコンカン だいこんサラダ マカロニスープ (小中)スライスチーズ	牛乳 <small>ぶたひきにく</small> <small>きんときまめ</small> ベーコン チーズ	にんにく <small>たまねぎ</small> エリンギ <small>にんじん</small> だいこん <small>きゅうり</small> <small>そうめんかぼちゃ</small> かぼちゃ <small>チンゲンサイ</small>	パン <small>あぶら</small> さとう でんぶん <small>ごまあぶら</small> マカロニ
6 月	ごはん 牛乳	ぶたにくのアーモンドいため かぼちゃとさつまいものサラダ まいたけのすましじる (小中)ミニたいやき	牛乳 <small>ぶたにく</small> とうふ <small>かまぼこ</small> あずき	たまねぎ <small>しめじ</small> <small>にら</small> しょうが かぼちゃ <small>きゅうり</small> <small>にんにく</small> にんじん <small>まいたけ</small> <small>とうがん</small> <small>ねぎ</small>	ごはん <small>あぶら</small> <small>アーモンド</small> さつまいも <small>ノンエッグマヨネーズ</small> さとう <small>でんぶん</small> みずあめ <small>こむぎこ</small>
7 火	ごはん 牛乳	かれのいなんぶあげ いうどりおから さつまいものみそしる	牛乳 <small>かれい</small> <small>とうにゅう</small> おから <small>ぶたひきにく</small> <small>ひじき</small> うすあげ <small>みそ</small> <small>こんぶ</small>	しょうが たまねぎ <small>にんじん</small> <small>ごぼう</small> <small>えだまめ</small> しいたけ <small>はくさい</small> <small>ねぎ</small>	ごはん <small>こむぎこ</small> <small>ごま</small> こんにやく <small>さとう</small> <small>あぶら</small> さつまいも
8 水	ごはん 牛乳	カレー ゆでたまご まめみそれんこん	牛乳 <small>ぶたにく</small> たまご だいず <small>みそ</small>	かぼちゃ <small>たまねぎ</small> <small>にんじん</small> <small>にんにく</small> きゅうり <small>れんこん</small> <small>えだまめ</small>	ごはん <small>じゃがいも</small> <small>あぶら</small> さとう <small>ルウ</small>
9 木	ミニコッペパン 牛乳	やきそば あげえびシューマイ はなやさいのサラダ	牛乳 <small>ぶたにく</small> えび <small>すけとうだら</small> だいず	キャベツ <small>たまねぎ</small> <small>もやし</small> <small>にんじん</small> ブロッコリー <small>カリフラワー</small> <small>どうもろこし</small>	パン <small>ちゅうかめん</small> <small>あぶら</small> パンこ <small>でんぶん</small> <small>みずあめ</small> さとう <small>こむぎこ</small>
10 金	ごはん 牛乳	いわしのうめに はるさめナムル うおづやさいたっぷりみそなべ	牛乳 <small>いわし</small> みそ <small>こんぶ</small> ぶたにく <small>あつあげ</small> <small>さつまいも</small>	うめ <small>しょうが</small> にら <small>もやし</small> <small>にんじん</small> <small>きゅうり</small> はくさい <small>だいこん</small> <small>ねぎ</small> <small>しいたけ</small>	ごはん <small>さとう</small> <small>でんぶん</small> はるさめ <small>ごまあぶら</small> <small>ごま</small> こんにやく
13 月	A校:こめコパン B校:コッペパン 牛乳	やきハム にしよくポテトサラダ きのこスープ かつみりんご	牛乳 <small>ハム</small> とりにく	きゅうり <small>チンゲンサイ</small> <small>たまねぎ</small> しいたけ <small>きくらげ</small> <small>エリンギ</small> <small>にんじん</small> りんご	パン <small>こめこ</small> <small>あぶら</small> じゃがいも <small>さつまいも</small> <small>さとう</small> ノンエッグマヨネーズ
14 火	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 げんげのからあげ ごもくきんぴら	牛乳 <small>もめんどうふ</small> <small>ぶたひきにく</small> げんげ <small>あかみそ</small> ベーコン <small>きわかめ</small>	にんじん <small>たまねぎ</small> <small>たけのこ</small> <small>きくらげ</small> しょうが <small>ねぎ</small> ごぼう	ごはん <small>あぶら</small> <small>ごまあぶら</small> さとう <small>でんぶん</small> こんにやく <small>さつまいも</small>
15 水	ごはん 牛乳	ぶたにくのいために れんこんのごまあえ さといものみそしる みかん	牛乳 <small>ぶたにく</small> <small>かまぼこ</small> みそ <small>きぬあつあげ</small> <small>こんぶ</small> <small>みそ</small>	ごぼう <small>たまねぎ</small> <small>しょうが</small> <small>えだまめ</small> ほうれんそう <small>にんじん</small> <small>れんこん</small> <small>キャベツ</small> はくさい みかん	ごはん <small>あぶら</small> <small>こんにやく</small> ごま <small>でんぶん</small> <small>さとう</small> さといも
16 木	うおづ りんごパン 牛乳	タンドライフィッシュ フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳 <small>さば</small> とりにく <small>だっしふんにゅう</small>	りんご <small>にんにく</small> <small>しょうが</small> キャベツ <small>きゅうり</small> <small>にんじん</small> <small>ハインアプル</small> どうもろこし <small>たまねぎ</small> <small>かぼちゃ</small>	パン <small>ノンエッグマヨネーズ</small> あぶら <small>さとう</small> じゃがいも <small>ルウ</small>
17 金	こだいまいごはん 牛乳	さつまいもいりフライピーンズ そうめんかぼちゃのすのもの うおづさんたっぷりのおやこに うおづもりランチの日	牛乳 <small>だいず</small> <small>みそ</small> とりにく <small>たまご</small> <small>かまぼこ</small>	れんこん <small>にんじん</small> だいこん <small>きゅうり</small> <small>そうめんかぼちゃ</small> たまねぎ <small>ごまつな</small> <small>しいたけ</small>	ごはん <small>こだいまい</small> <small>でんぶん</small> さとう <small>あぶら</small> <small>さつまいも</small> じゃがいも <small>すきやきふ</small> <small>ごまあぶら</small>
20 月	ごはん 牛乳	しろみざかなフライ ごぼうサラダ はくさいのみそしる	牛乳 <small>すけとうだら</small> ひじき あつあげ <small>こんぶ</small> <small>みそ</small>	ごぼう <small>にんじん</small> <small>ごまつな</small> <small>キャベツ</small> はくさい <small>しいたけ</small> <small>ねぎ</small>	ごはん <small>こむぎこ</small> <small>でんぶん</small> さとう <small>パンこ</small> <small>あぶら</small> ごま <small>ノンエッグマヨネーズ</small>
21 火	ごはん 牛乳	ハンバーグのこみソースがけ かぶのそくせきづけ 豆腐スープ かづみりんごゼリー	牛乳 <small>ぶたにく</small> こんぶ <small>もめんどうふ</small> <small>ぶたにく</small> かんてん	たまねぎ <small>にんにく</small> かぶ <small>キャベツ</small> <small>きゅうり</small> <small>にんじん</small> とうがん <small>はくさい</small> <small>ごまつな</small> りんご <small>レモン</small>	ごはん <small>パンこ</small> <small>さとう</small> でんぶん
22 水	ごはん 牛乳	さけのゆうあんやき やさしいため ちくぜんに	牛乳 <small>さけ</small> ベーコン とりにく <small>さつまいも</small>	ゆず <small>さやいんげん</small> にら <small>にんじん</small> <small>キャベツ</small> <small>たまねぎ</small> たけのこ <small>れんこん</small> <small>ごぼう</small> <small>しいたけ</small>	ごはん <small>はるさめ</small> <small>あぶら</small> さといも <small>こんにやく</small> <small>さとう</small>
24 金	ごはん 牛乳	とりのてんぷら さんしょくおひたし <b>和食の日</b> みそけんちんじる (小)スティックなっとう、(中)なっとう	牛乳 <small>とりにく</small> かまぼこ <small>もめんどうふ</small> <small>みそ</small> なっとう	ごまつな <small>はくさい</small> <small>もやし</small> <small>にんじん</small> だいこん <small>ねぎ</small> <small>ごぼう</small> <small>しいたけ</small>	ごはん <small>こむぎこ</small> <small>あぶら</small> ごま <small>さとう</small> さつまいも <small>こんにやく</small>
27 月	A校:こめコパン B校:コッペパン 牛乳	えびカツ はくさいサラダ スパイシーシチュー	牛乳 <small>えび</small> <small>すけとうだら</small> とりにく <small>だっしふんにゅう</small>	たまねぎ <small>はくさい</small> <small>どうもろこし</small> <small>にんじん</small> <small>きゅうり</small> ブロッコリー	パン <small>こめこ</small> <small>でんぶん</small> あぶら <small>パンこ</small> <small>こむぎこ</small> じゃがいも <small>ルウ</small> <small>さとう</small>
28 火	ごはん 牛乳	やくみそいため やさしいごまネーズあえ おでん (中)ヨーグルト	牛乳 <small>ぶたひきにく</small> <small>だいず</small> さつまいも <small>あつあげ</small> <small>こんぶ</small> ヨーグルト	しょうが <small>グリーンピース</small> <small>たまねぎ</small> <small>れんこん</small> ごまつな <small>そうめんかぼちゃ</small> <small>にんじん</small> だいこん <small>キャベツ</small>	ごはん <small>あぶら</small> <small>さとう</small> ごま <small>ノンエッグマヨネーズ</small> こんにやく <small>さといも</small> <small>でんぶん</small>
29 水	ごもく ごはん 牛乳	きびなごのカリカリあげ たくあんあえ あつあげのちゅうかに	牛乳 <small>きびなご</small> ぶたにく <small>あつあげ</small> とりにく <small>うすあげ</small>	しょうが <small>たくあん</small> キャベツ <small>にんじん</small> <small>もやし</small> <small>きゅうり</small> にんにく <small>たけのこ</small> <small>さやいんげん</small> <small>きくらげ</small> ごぼう	ごはん <small>みずあめ</small> <small>さとう</small> こめこ <small>でんぶん</small> <small>じゃがいも</small> さといも <small>こんにやく</small> <small>あぶら</small> ごまあぶら
30 木	(小3~)ロールパン ソフトめん 牛乳	ミートソース スパニッシュオムレツ れんこんサラダ	牛乳 <small>ぶたひきにく</small> たまご <small>チーズ</small> <small>ベーコン</small>	にんにく <small>にんじん</small> <small>たまねぎ</small> れんこん <small>キャベツ</small> <small>ほうれんそう</small> <small>どうもろこし</small>	パン <small>ソフトめん</small> <small>あぶら</small> じゃがいも <small>さとう</small> <small>でんぶん</small>

※都合により献立を変更することがあります。

\*   は、地場産物です。

\* ごはんは魚津産の「富富富」を使用しています。

※ A校…西部中、星の杜小、よつば小、大町幼、センター

※ B校…東部中、清流小、道下小、経田小