

# 2024年 11月 給食だより



魚津市  
学校給食  
センター  
HP→



\* 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 金	ふふふ ごはん 牛乳	・さばのスタミナやき ・まめみそあえ ・ぶたじる	牛乳 さば だいず みそ ぶたにく あつあげ こんぶ	にんにく しょうが きゅうり にんじん とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう さつまいも こんにやく	
5 火	ふふふ ごはん 牛乳	・にくだんごのあまずあん ・ひじきいため ・たまごとし	牛乳 とりにく ひじき うすあげ かまぼこ ぶたにく たまご	たまねぎ れんこん さやいんげん グリンピース にんじん たけのこ とうがん ねぎ	ごはん さとう パンこ でんぶん あぶら ごま じゃがいも	
6 水	ふふふ ごはん 牛乳	・かぼちゃチーズフライ ・ちゅうかもやし ・とうがんのみそしる ・とうにゅうプリン	牛乳 チーズ うすあげ みそ こんぶ とうにゅう	かぼちゃ もやし きゅうり こまつな とうがん はくさい ねぎ	ごはん パンこ さとう あぶら こむぎこ マーガリン ごまあぶら でんぶん こめこ じゃがいも みずあめ	
7 木	ミニコッペパン 牛乳	・インディアンやきそば(カレーあじ) ・コーンのキャベツやき ・フレンチサラダ	牛乳 ぶたにく すけとうだら	キャベツ ねぎ もやし にんじん きくらげ ビーマン とうもろこし はくさい ブロッコリー きゅうり しょうが	パン さとう ちゅうかめん あぶら こむぎこ パンこ こめこ でんぶん さつまいも ノンエッグフレンチドレッシング	
8 金	こだいまいいり ごはん 牛乳	・ホキのこうみソースがけ ・はくさいのあえもの ・おでん	牛乳 ホキ がんもどき かまぼこ こんぶ	たまねぎ にんにく はくさい ほうれんそう にんじん だいこん	ごはん さいとう でんぶん ごまあぶら こんにやく	
11 月	しよくパン 牛乳	・さかなのマリネ ・ポテトサラダ ・イタリアンスープ ・いちごジャム	牛乳 いわし ベーコン チーズ たまご	たまねぎ レモン バジル キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし いちご	パン あぶら さとう じゃがいも オリーブあぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ パンこ ごま みずあめ でんぶん	
12 火	ふふふ ごはん 牛乳	・あつやきたまご ・わかめサラダ ・マーボーどうふ	牛乳 たまご わかめ あかみそ もめんどうふ ぶたひきにく	にんにく しょうが もやし きゅうり チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ	ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	
13 水	ふふふ ごはん 牛乳	・ふくらぎとレバーのあまみそからめ ・ひじきいりおひたし ・やさしいゴロゴロに	牛乳 ふくらぎ ぶたレバー だいず あかみそ ひじき こうやどうふ こんぶ かんてん	しょうが ビーマン りんご こまつな キャベツ にんじん だいこん しいたけ れんこん グリンピース	ごはん さつまいも こめこ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく	
14 木	A校:こめこパン B校:コッペパン 牛乳	・カシュナッツいりチリコンカン ・フルーツポンチ ・コンソメスープ	牛乳 ぶたひきにく きんときまめ ベーコン	にんにく たまねぎ とうもろこし パインアップル もも いちご セロリー にんじん エリンギ キャベツ	パン こめこ あぶら さつまいも カシュナッツ さとう でんぶん	
15 金	ふふふ ごはん 牛乳	・ししゃものからあげ ・ごまあえ ・じゃがいものにも ・みかん	牛乳 ししゃも みそ きぬあつあげ	えのきたけ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ しょうが しいたけ きくらげ みかん グリンピース	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも さいとう こんにやく	
18 月	むぎいり ごはん 牛乳	・カレー ・オムレツ ・キャベツのあえもの	牛乳 ぶたにく たまご	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん こまつな キャベツ	ごはん むぎ じゃがいも ルウ あぶら さつまいも さとう こんにやく でんぶん	
19 火	ふふふ ごはん 牛乳	・タラと冬野菜の酢豚風 ・そうめんかぼちゃのあえもの ・ちゃんこなべ うおづモリモリランチの日	牛乳 まだら ぶたにく とりにく こんぶ	たまねぎ にんじん もやし れんこん なし そうめんかぼちゃ ねぎ ブロッコリー だいこん はくさい キャベツ しいたけ	ごはん でんぶん あぶら じゃがいも さとう こんにやく	
20 水	ふふふ ごはん 牛乳	・いわしのうめに ・のりあえ ・にくじゃが ・(中)かたぬきチーズ	牛乳 いわし のり ぶたにく チーズ	うめ こまつな きゅうり えのきたけ きくらげ にんじん たまねぎ グリンピース	ごはん さとう でんぶん じゃがいも こんにやく あぶら	
21 木	うおづ りんごパン 牛乳	・ホクホクとりカレーあけ ・カラフルやさい ・こまつなスープ	牛乳 とりにく ベーコン	りんご しょうが にんにく かぼちゃ はくさい きピーマン にんじん チンゲンサイ たまねぎ エリンギ とうみょう ねぎ こまつな	パン さつまいも でんぶん あぶら	
22 金	ふふふ ごはん 牛乳	・ご飯がすすむ、やわらか豚肉のみぞ漬け ・さつまいもサラダ ・五目汁 ・(中)もみじまんじゅう(クリーム)	牛乳 ぶたにく みそ あつあげ わかめ こんぶ だっしふんにゅう たまご	たまねぎ なし きゅうり とうがん えのきたけ ねぎ	ごはん さとう オリーブあぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら れんにゅう こむぎこ はちみつ でんぶん	
25 月	A校:コッペパン B校:こめこパン 牛乳	・ハンバーグケチャップソースがけ ・かぶのレモンあえ ・クリームスープ ・かつみりんご	牛乳 とりにく ぶたにく なまクリーム	たまねぎ トマト にんにく しょうが かぶ だいこん こまつな レモン ねぎ にんじん りんご	パン こめこ ラード さとう でんぶん こんにやく さつまいも ルウ	
26 火	ふふふ ごはん 牛乳	・にしんのかおりあげ ・そくせきづけ ・みそけんちんじる ・(中)ヨーグルト	牛乳 にしん こんぶ もめんどうふ みそ ヨーグルト	にんにく キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう さやいんげん しいたけ ねぎ	ごはん こむぎこ あぶら ごま こんにやく	
27 水	ふふふ ごはん 牛乳	・ホイコウロウ ・はなやさいサラダ ・あつあげのちゅうかに	牛乳 ぶたにく あかみそ かまぼこ あつあげ	ねぎ たけのこ にんじん キャベツ にんにく しょうが ビーマン えだまめ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし だいこん	ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぶん さいとう さつまいも ノンエッグフレンチドレッシング	
28 木	ソフトめん 牛乳	・ソフトめんミートソース ・さいともクロquette ・だいこんサラダ ・ミルメーク	牛乳 ぶたひきにく くきわかめ あかかえでのり わかめ いとかんてん	にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし しいたけ だいこん チンゲンサイ	ソフトめん あぶら でんぶん さいとも じゃがいも さとう ごまあぶら パンこ ココア	
29 金	チキンライス 牛乳	・さけのマスタードやき ・れんこんサラダ ・ポトフ	牛乳 とりにく さけ みそ ウインナー	たまねぎ にんじん とうもろこし トマト グリンピース ブロッコリー セロリー れんこん ねぎ キャベツ かぶ きゅうり	ごはん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも じゃがいも	

※ 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