

2024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。

魚津市
学校給食
センター
HP → 

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 だいすみそ ぶたにく あつあげ こんぶ	にんにく きゅうり ごぼう	しょうが にんじん とうもろこし だいこん ねぎ	ごはん さとう さつまいも	こんにゃく		ごはん さとう さつまいも	こんにゃく	
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 ・たまごとじ	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 にんじん	しいたけ さやいんげん グリンピース たけのこ とうがん ねぎ	ごはん でんぶん	さとう あぶら ごま	パン	パン	パン	パン
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 とうがん	きゅうり にまつな はくさい ねぎ	ごはん あぶら ごまあぶら	パンこ むぎこ マーガリン ごまあぶら でんぶん こめこ	さとう	パン	パン	パン
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 きくらげ はくさい	ねぎ ピーマン とうもろこし プロッコリー きゅうり しょうが	パン こむぎ さつまいも	ちゅうかめん あぶら パンこ こめこ でんぶん	さとう	パン	パン	パン
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 はくさい だいこん	にんにく ほうれんそう にんじん	ごはん さといも	こだいまい さとう でんぶん ごまあぶら	さとう	パン	パン	パン
11 月	しょくパン 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 キャベツ とうもろこし いちご	レモン バジル きゅうり にんじん	パン さとう さつまいも	あぶら オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ	さとう	パン	パン	パン
12 火	ふふふ ごはん 牛乳	・あつやきたまご ・わかめサラダ ・マーボーデうふ	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 もやし にんじん	しょうが きゅうり チンゲンサイ たまねぎ たけのこ ねぎ	ごはん あぶら	さとう でんぶん ごまあぶら	でんぶん	パン	パン	パン
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 ・やさいゴロゴロに	牛乳 ふくらぎ だいす あかみそ ひじき こうやどうふ こんぶ かんてん	にんにく こまつな だいこん	しょうが ピーマン りんご キャベツ にんじん しいたけ れんこん	ごはん あぶら じゃがいも	こめこ あぶら さとう ごま	ごめこ あぶら ごま じゃがいも こんにゃく	パン	パン	パン
14 木	A校:こめこパン B校:コッペパン 牛乳	・カシュー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 パンアップル セロリー	たまねぎ とうもろこし りんご もも にんじん エリンギ	パン こめこ さつまいも	あぶら カシューナッツ さとう	あぶら でんぶん	パン	パン	パン
15 金	ふふふ ごはん 牛乳	・ししゃものからあげ ・ごまあえ ・じゃがいものにもの ・みかん	牛乳 ししゃも みそ きぬあつあげ	にんじん たまねぎ みかん	ほうれんそう キャベツ しょうが にんじん	ごはん さとう じゃがいも	でんぶん ごま じゃがいも	あぶら ごまあぶら さとう	パン	パン	パン
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 にんじん	しょうが グリンピース にんじん こまつな キャベツ	ごはん さとう	むぎ ルウ さとう	じゃがいも あぶら こんにゃく でんぶん	パン	パン	パン
19 火	ふふふ ごはん 牛乳	・タラと冬野菜の酢豚風 ・そうめんかぼちやのあえもの ・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 そうめんかぼちや だいこん	にんじん もやし ねぎ はくさい キャベツ	ごはん じゃがいも	でんぶん あぶら こんにゃく	さとう	パン	パン	パン
20 水	ふふふ ごはん 牛乳	・いわしのうめに ・のりあえ ・にくじやが ・(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 にんじん	きゅうり たまねぎ グリンピース	ごはん じゃがいも	さとう でんぶん	あぶら こんにゃく あぶら	パン	パン	パン
21 木	うおづ りんごパン 牛乳	・ホクホクとりカレーあげ ・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 はくさい たまねぎ	しょうが きピーマン エリンギ	ごはん パン	さつまいも	でんぶん あぶら	パン	パン	パン
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 だつしんにゅう たまご	たまねぎ きゅうり とうがん	なし れんこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ あぶら れんにゅう こむぎこ	はちみつ でんぶん	パン	パン	パン
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 ・かづみりんご	牛乳 とりにく ぶたにく なまクリーム	たまねぎ かぶ ねぎ りんご	トマト にんにく にんじん	ごはん さとう じゃがいも	こめこ さとう あぶら れんにゅう こむぎこ	ラード でんぶん こんにゃく ルウ	パン	パン	パン
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 ヨーグルト	にんにく キャベツ だいこん	にんじん きゅうり ごぼう さやいんげん しいたけ ねぎ	ごはん ごま こんにゃく	こむぎこ ごま こんにゃく	あぶら こんにゃく	パン	パン	パン
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 にんにく にんじん カリラワー	たけのこ にんじん しょうが プロッコリー	ごはん さとう さつまいも	あぶら でんぶん ノンエッグフレンチドレッシング	ごまあぶら さとう さつまいも	パン	パン	パン
28 木	ソフトめん 牛乳	・ソフトめんミートソース ・さといもコロッケ ・たいこんサラダ ・ミルメーカー	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 とうもろこし だいこん	にんじん たまねぎ さやいんげん チングサン	ごはん さとう ごまあぶら	あぶら でんぶん パン	でんぶん さといも じゃがいも さとう ごまあぶら ココア	パン	パン	パン
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 ・ボトフ	牛乳 とりにく さけ みそ ウインナー	たまねぎ グリンピース ねぎ キャベツ	にんじん とうもろこし れんこん 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	あぶら さとう さつまいも	さとう じゃがいも	パン	パン	パン

* 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