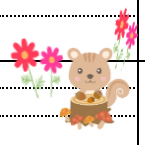
１１月　学校給食献立予定表　中学校

令和８年度　南アルプス市立南部学校給食センター

日 曜日	献立名	牛乳	（赤）主に体の組織を作る １群 魚 肉 卵 豆類	 ２群 牛乳 小魚 海藻	（緑）主に体の調子を整える ３群 緑黄色野菜	 ４群 その他の野菜果物	（黄）主にエネルギーになる ５群 穀類 芋類 砂糖	 ６群 油脂類
2 月	麦ごはん						米 麦	
	豚肉の生姜焼き		豚肉			しょうが にんにく 玉ねぎ	片栗粉 砂糖	
	大根サラダ	○	ハム		にんじん	大根 もやし きゅうり きくらげ	砂糖	ごま油
	わかめスープ		豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん にら	えのきたけ		
	味付き小魚			★味付小魚				
4 水	麦ごはん						米 麦	
	さけフライ(中濃ソース)	○	さけ				★パン粉 ★小麦粉	米油
	野菜のなめ茸和え		ちくわ		ほうれん草 にんじん	はくさい もやし えのきたけ		ごま油
	いものこ汁		豚肉 みそ	煮干し	にんじん こまつな	こんにゃく 大根 しめじ ねぎ	やはた芋	
5 木	食パン						★パン	
	黒豆きなこクリーム							★黒豆きなこクリーム
	チキンのバジル揚げ	○	鶏肉		バジル	しょうが にんにく	片栗粉	米油
	グリーンサラダ				ブロッコリー	カリフラワー きゅうり とうもろこし		ドレッシング
	キャベツのポトフ		ウインナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃが芋	
	ヨーグルト			★ヨーグルト				
6 金	【健康を考える日】いい歯の日給食（よく噛んでたべる食材 ➡　玄米・赤魚・ごぼう・こんにゃく・りんご）							
	玄米ごはん						米 玄米	
	あかうおの白醤油漬け焼き		あかうお					
	五目きんぴら	○	鶏肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖	米油 ごま油
	もずくのすまし汁 		かつお節 豆腐 ★かまぼこ	もずく	にんじん	えのきたけ ねぎ		
	りんご					りんご		
9 月	麦ごはん						米 麦	
	鶏肉の梅ジャムソースがけ		鶏肉			しょうが	片栗粉 梅ジャム 砂糖	米油
	花野菜サラダ	○		★チーズ	ブロッコリー 赤パプリカ	カリフラワー 黄パプリカ		ドレッシング
	ベーコンスープ		ベーコン		にんじん ほうれん草	にんにく 玉ねぎ 大根	じゃが芋	オリーブオイル
	はちみつレモンゼリー						はちみつレモンゼリー	
10 火	麦ごはん						米 麦	
	さばのピリ辛焼き	○	さば			しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	
	千草和え		★卵		ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま油
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ	煮干し	にんじん	ごぼう 大根 しめじ こんにゃく ねぎ		米油
11 水	鶏丼		鶏肉 なると			しょうが 玉ねぎ 枝豆 しらたき	米 麦 砂糖	米油
	めんまの和え物	○	ハム			★メンマ きゅうり もやし キャベツ	砂糖	ごま油
	肉団子スープ		うず味肉団子		にんじん こまつな	大根 しめじ ねぎ 玉ねぎ		
	みかん					みかん		
12 木	肉うどん		かつお節 なると 油揚げ 豚肉		にんじん こまつな	しいたけ 玉ねぎ ねぎ	★うどん 砂糖	米油
	厚焼き玉子	○	★卵 鶏肉	もずく	にんじん	たけのこ しいたけ	砂糖	
	こんにゃくの和え物		ハム		にんじん	きゅうり れんこん こんにゃく		★マヨネーズ
	大学芋						さつま芋 ★大学芋のたれ	米油 ごま
13 金	新米ごはん						米	
	メンチカツ（中濃ソース）		鶏肉 豚肉			玉ねぎ	★小麦粉 ★パン粉	米油
	五色和え	○	かまぼこ		にんじん	きゅうり キャベツ ★たくあん		ごま
	なめこ汁 		豆腐 みそ	煮干し	にんじん	なめこ ねぎ		
	和梨ゼリー						和梨ゼリー	
16 月	麦ごはん						米 麦	
	いわしのかば焼き		いわし			しょうが	片栗粉 砂糖	米油 ごま
	野菜のごま和え	○	かまぼこ		ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	ごま
	豆乳汁		油揚げ みそ 豆乳	煮干し	にんじん こまつな	えのきたけ はくさい ねぎ		
	スイートポテト						さつま芋 砂糖 じゃが芋	
17 火	【食育の日】地産地消給食（米・牛乳・甲州ワインビーフ・ヨーグルト）							
	甲州ワインビーフカレーライス		甲州ワインビーフ	★脱脂粉乳 ★粉チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご	米 麦 じゃが芋 ★カレールウ	米油
	温野菜（ドレッシング）	○			ブロッコリー にんじん	カリフラワー 枝豆		★ドレッシング
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト	★生クリーム		パインアップル おうとう	砂糖 ぶどうゼリー	
18 水	コッペパン						★パン	
	かぼちゃひき肉フライ		鶏肉		かぼちゃ			米油
	ツナサラダ	○	ツナ		にんじん	キャベツ カリフラワー きゅうり		ドレッシング
	クラムチャウダー		ベーコン あさり	★牛乳 ★脱脂粉乳 ★生クリーム	にんじん	にんにく 玉ねぎ	じゃが芋 ★ホワイトルウ	米油
19 木	麦ごはん						米 麦	
	ほっけのみりん漬け		ほっけ					
	ひじきの五目煮	○	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん	しいたけ	砂糖	ごま油
	水炊き汁		かつお節 鶏肉		にんじん	えのきたけ はくさい ねぎ		
	みかんゼリー						みかんゼリー	
24 火	【日本の食事】和食の日給食（栄養バランスに優れた日本の伝統的な食文化）							
	麦ごはん						米 麦	
	鶏肉の照り焼き		鶏肉			しょうが	砂糖 片栗粉	
	高野豆腐の煮物	○	豚肉 高野豆腐 さつま揚げ		にんじん	枝豆	砂糖	米油
	キャベツのみそ汁		油揚げ みそ	煮干し わかめ	にんじん	しめじ キャベツ		
	紫いもチップス						紫いも 砂糖	油
25 水	麦ごはん						米 麦	
	いかのチリソースがけ		いか			しょうが にんにく 玉ねぎ	片栗粉 砂糖	米油
	春雨サラダ	○	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり きくらげ	春雨 砂糖	ごま油
	みそ中華スープ 		豚肉 なると みそ		にんじん	にんにく しょうが しいたけ もやし とうもろこし ねぎ		米油
26 木	カレーピラフ		豚肉		赤パプリカ	しょうが にんにく 玉ねぎ 枝豆	米 麦 カレールウ	米油
	丸目玉焼き		★卵					
	海藻サラダ	○		赤ツノマタしろキクラゲ わかめ 茎わかめ 昆布	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり		★ドレッシング ごま油
	ポテトのコンソメスープ		ベーコン		にんじん	にんにく 玉ねぎ はくさい	じゃが芋	米油
27 金	醤油ラーメン		豚肉 なると		にんじん	にんにく しょうが とうもろこし ★メンマ もやし ねぎ	★中華めん	米油
	ジャンボしゅうまい	○	豚肉 鶏肉		グリンピース	玉ねぎ しいたけ しょうが	砂糖 片栗粉 ★小麦粉	ごま油
	塩だれキャベツサラダ			わかめ	にんじん	キャベツ 大根 きゅうり		ドレッシング
	きなこプリン						★きなこプリン	
30 月	わかめごはん			わかめ			米 麦	
	さけの紅葉焼き	○	さけ みそ				砂糖	
	かぶのごま酢和え		ツナ		ブロッコリー にんじん	かぶ きゅうり カリフラワー	砂糖	ごま油 ごま
	じゃがもち汁		油揚げ みそ	煮干し	こまつな	玉ねぎ しめじ ねぎ	じゃが芋 片栗粉	

＊アレルギー物質対応食品（卵・乳・小麦・えび・かに）を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。