



# 令和2年11月 学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数19回

稲沢市立明治中学校

曜日	月	火	水	木	金
献立名	2日	3日	4日	5日	6日
	ささみと野菜の和え物 さばのみそ煮 みかん	文化の日 19日(木)はギリシャ料理です エッグレモンスープとケフテデスはギリシャ料理です。ケフテデスは、焼いたり揚げたりしたミートボールのことです。今回は、トマトソースを絡めています。姉妹都市市オリンピアのあるギリシャの味を楽しみましょう。	わかめの中華サラダ 揚げギョーザ3個	まめまめサラダ プチゼリー2個	いわしのしょうが煮 きんぴら ごぼ
	ご飯 けんちん汁	ご飯 生揚げの中華煮	揚げギョーザ 揚げギョーザ 揚げギョーザ	揚げギョーザ 揚げギョーザ 揚げギョーザ	ご飯 秋の味覚汁
材料名	赤 さばのみそ煮 鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳	赤 豚肉 なたと 春巻	赤 けんちん信田 みそ 卵 かまぼこ 豆腐	赤 豚肉 いか ちくわ ウインナー	赤 ツナ 豚肉 油揚げ みそ れんこんサンドフライ
	緑 にんじん 小松菜	緑 にんじん チンゲンサイ	緑 にんじん ほうれん草	緑 にんじん	緑 にんじん
	黄 キャベツ ごぼう 大根 しいたけ ねぎ こんにやく みかん ご飯 里いも	黄 中華めん 砂糖	黄 ご飯 砂糖 でんぶん	黄 パン 焼きそばめん 梨ゼリー	黄 ご飯 里いも
献立名	9日	10日	11日	12日	13日
	カラフルサラダ 福神漬 ハンバーグカレーライス	切り干し大根の中華和え 春巻 野菜たっぷり塩ラーメン	けんちん信田のみそかけ 和風和え	秋のせり和え ウインナー2本 小型ロールパン 焼きそば	ツナ和え れんこんサンドフライ アーモンド小魚
	ご飯 ハンバーグ	ご飯 かきたま汁	ご飯 かきたま汁	ご飯 焼きそば	ご飯 僧兵汁
材料名	赤 豚肉 ハンバーグ	赤 豚肉 なたと 春巻	赤 けんちん信田 みそ 卵 かまぼこ 豆腐	赤 豚肉 いか ちくわ ウインナー	赤 ツナ 豚肉 油揚げ みそ れんこんサンドフライ
	緑 にんじん 赤パプリカ	緑 にんじん チンゲンサイ	緑 にんじん ほうれん草	緑 にんじん	緑 にんじん
	黄 玉ねぎ にんにく きゅうり とうもろこし キャベツ 福神漬 ロウカット玄米ご飯 じゃがいも ルウ ドレッシング	黄 中華めん 砂糖	黄 ご飯 砂糖 でんぶん	黄 パン 焼きそばめん 梨ゼリー	黄 ご飯 里いも
献立名	16日	17日	18日	19日	20日
	ごぼう入りつね3個 磯煮 ご飯 ずしん汁	ぶどうゼリー チンゲンサイのナムル まぐろナゲット3個 キムチうどん	さんまのみぞれ煮 昆布和え ご飯 肉じゃが	くみ入り口まぐらサラダ ケフテデスのオマセ はちみつパン エッグレモンスープ & マーガリン	シューマイ3個 ハンサンスー 麦ご飯 マーボー豆腐
	ご飯 ずしん汁	ご飯 キムチうどん	ご飯 肉じゃが	ご飯 マーボー豆腐	ご飯 マーボー豆腐
材料名	赤 ごぼう入りつね ツナ ちくわ	赤 豚肉 油揚げ みそ まぐろナゲット	赤 豚肉 ちくわ さんまみぞれ煮	赤 鶏肉 卵 ミートボール	赤 豆腐 豚肉 みそ シューマイ
	緑 牛乳 ひじき	緑 牛乳 わかめ	緑 牛乳 昆布	緑 牛乳	緑 牛乳
	黄 にんじん とうもろこし ねぎ 大根 こんにやく ご飯 砂糖 すいとん さつまいも	黄 にんじん チンゲンサイ 白菜キムチ 白菜 えのきたけ 玉ねぎ ねぎ もやし 白玉うどん でんぶん 砂糖 ぶどうゼリー 油 ごま油	黄 にんじん 玉ねぎ グリンピース しょうが こんにやく キャベツ きゅうり ご飯 じゃがいも 砂糖	黄 にんじん パセリ トマト バジル とうもろこし 玉ねぎ レモン ごぼう きゅうり パン はちみつ クスクス でんぶん 砂糖 油 くるみ ドレッシング マーガリン	黄 にんじん 玉ねぎ しいたけ たけのこ ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし ご飯 砂糖 でんぶん 春雨 ごま油
献立名	23日	24日	25日	26日	27日
	勤労感謝の日 感謝の心を大切に 五目きしめん	梅風味和え さつまいもコロッケ 五目きしめん	いんげんの五目厚焼き玉子 プチゼリーごま和え かきまわし 八杯汁	こがね和え トンテキ炒め ヨーグルト ご飯 さつまいものみそ汁	かお和え いわしの甘露煮 みかん ご飯 静岡おでん
	ご飯 五目きしめん	ご飯 五目きしめん	ご飯 八杯汁	ご飯 さつまいものみそ汁	ご飯 静岡おでん
材料名	赤 鶏肉 油揚げ かまぼこ	赤 鶏肉 油揚げ かまぼこ	赤 名古屋コーチン 油揚げ 卵 豆腐	赤 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	赤 豚肉 うずら卵 ちくわ はんぺん いわし甘露煮
	緑 牛乳 しらす干し	緑 牛乳 わかめ	緑 牛乳 わかめ	緑 牛乳 ヨーグルト	緑 牛乳 昆布
	黄 にんじん ほうれん草 小松菜 ねぎ 玉ねぎ しいたけ キャベツ もやし 梅 きしめん さつまいもコロッケ 油	黄 にんじん チンゲンサイ しいたけ 大根 ごぼう こんにやく ねぎ ご飯 角ふ 砂糖 洋梨ゼリー ごま	黄 にんじん いんげん しいたけ 大根 ごぼう こんにやく ねぎ ご飯 角ふ 砂糖 洋梨ゼリー ごま	黄 にんじん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが とうもろこし もやし ごぼう 大根 ねぎ ご飯 砂糖 さつまいも	黄 にんじん 大根葉 大根 こんにやく キャベツ もやし みかん ご飯 里いも 砂糖
献立名	30日	日本人の伝統的な食文化 「和食」を見直そう! 「和食」の4つの特徴		三重県の郷土料理&名物料理 13日の僧兵汁・26日のトンテキ炒め	
	鶏肉のレモン煮 桃かぶの和風和え 愛知の大根葉ご飯 ぎんなんきしめん汁	11月24日は「和食の日」です。和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。 ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 ② 健康的な食生活を支える栄養バランス ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現 ④ 正月などの年中行事との密接な関わり		僧兵汁は、三重県の郷土料理です。肉や季節の野菜をたっぷり入れたみそ汁仕立ての汁物です。三重県で行われる「僧兵まつり」でもふるまわれています。トンテキ炒めは、「トンテキ」をアレンジした料理です。にんにくを効かせた豚肉の炒めものです。しっかり食べてスタミナをつけましょう。	
	ご飯 ぎんなんきしめん汁	ご飯 ぎんなんきしめん汁		ご飯 ぎんなんきしめん汁	
材料名	赤 鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	赤 鶏肉 油揚げ かまぼこ		赤 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	
	緑 にんじん 大根葉	緑 にんじん ほうれん草 小松菜		緑 にんじん ほうれん草	
	黄 レモン 桃かぶ キャベツ きゅうり ねぎ とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ しいたけ ご飯 でんぶん 砂糖 ぎんなんきしめん 油 ドレッシング	黄 にんじん チンゲンサイ しいたけ 大根 ごぼう こんにやく ねぎ ご飯 角ふ 砂糖 洋梨ゼリー ごま		黄 にんじん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが とうもろこし もやし ごぼう 大根 ねぎ ご飯 砂糖 さつまいも	

赤：おもに体をつくるもの

緑：おもに体の調子を整えるもの

黄：おもに熱や力のもとになるもの

※都合により、献立内容が変更になることがあります。