

11月 使用食品一覧表

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
1	ごはん					ごはん	
	えびギョウザ	えびギョウザ					
	白菜のツナこんサラダ	ツナ	塩昆布	にんじん	はくさい だいこん		ごま油
	サンラータン	とうふ とり肉 たまご		チンゲン菜	たけのこ えのきたけ きくらげ	かたくり粉	ラー油
	チーズタルト					チーズタルト	
2	ごはん					ごはん	
	チキンみそカツ	とり肉 みそ たまご				こむぎ粉 パン粉	油
	ごまドレッシングサラダ	ハム		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま油 ごま
	いもだんご汁	油揚げ		にんじん	だいこん ごぼう なめこ ねぎ	いもだんご	
4	コシヒカリごはん					ごはん	
	十日町産トマトのハヤシ	ぶた肉	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ にんにく エリンギ しょうが	じゃがいも	油 ルウ
	シーフードマリネ	いか えび			キャベツ きゅうり コーン にんにく		油
	りんご				りんご		
5	ごはん					ごはん	
	赤魚の照り焼き	赤魚					
	野菜のカレマヨサラダ			にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし		ノンエッグマヨネーズ
	地場野菜のみそ汁	とうふ みそ		かぼちゃ	ゆうがお はくさい ねぎ		
8	ごはん					ごはん	
	ししゃものキムチ揚げ		ししゃも			かたくり粉	油
	切干大根のナムル			こまつな にんじん	切干大根 きゅうり もやし	さとう	ごま油 ごま
	マーボー厚揚げ	ぶた肉 厚揚げ みそ		にんじん にら	はくさい えのきたけ ねぎ しょうが にんにく	さとう かたくり粉	油
9	米粉コッペパン					米粉パン	
	オムレツデミきのソース	オムレツ			たまねぎ しめじ エリンギ	さとう	バター
	わかめサラダ	ハム	わかめ		キャベツ きゅうり		油
	豆乳コーンチャウダー	とり肉 豆乳	スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも	油 ペシャメルソース
10	コシヒカリごはん					ごはん	
	鮭の和風ムニエル	鮭			にんにく	こむぎ粉 さとう	バター
	菊花あえ			ほうれんそう にんじん	もやし きく		
	豚肉と里芋のごまみそ煮	ぶた肉 厚揚げ みそ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく しょうが	さといも	油 ごま
11	ごはん					ごはん	
	ごま焼肉	ぶた肉			たまねぎ にんにく	さとう かたくり粉	油 ごま
	小松菜ののり酢あえ	ツナ	のり	こまつな にんじん	キャベツ	さとう	
	あさりのみそ汁	あさり とうふ みそ 大豆		にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ		
12	ごはん					ごはん	
	ひよこ豆のカレー	ぶた肉	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ セロリー しょうが にんにく	ひよこ豆	油 ルウ
	白菜のコールスロー			にんじん	はくさい きゅうり コーン	さとう	油
	杏仁フルーツ				みかん パイン 黄桃	杏仁豆腐 さとう	
15	ソフトめん					ソフトめん	
	キャベツと大豆のチーズおかかあえ	大豆 かつお節	チーズ		キャベツ きゅうり		
	五目汁	ぶた肉 油揚げ かまぼこ		にんじん	だいこん はくさい ねぎ		
	りんごde米粉のカップケーキ	たまご とうにゅう			りんご	米粉 さとう	バター

十日町学校給食センター

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
16	ごはん					ごはん	
	白身魚のお好み揚げ	ホキ かつお節 たまご	青のり	にんじん	たまねぎ べにしょうが	こむぎ粉	油
	春雨サラダ	ハム たまご			きゅうり もやし	春雨 さとう	ごま油
	豚汁	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	
17	コシヒカリごはん					ごはん	
	ハンバーグケチャップソース	ぶた肉 たまご			たまねぎ	パン粉 さとう	
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり コーン	じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ	マカロニ	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
18	ごはん					ごはん	
	里芋コロッケ	ぶた肉			たまねぎ	さといも さとう じゃがいも パン粉	油
	白菜とかぶの浅漬け				はくさい きゅうり かぶ		
	かき玉みそ汁	とうふ なた たまご みそ		にんじん チンゲン菜	たまねぎ		
19	ごはん					ごはん	
	さんま黒糖煮	さんま			しょうが	黒糖	
	なめたけあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし えのきたけ		
	さつま汁	とり肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	さつまいも	
22	ごはん					ごはん	
	コーンシュウマイ	魚肉 とうふ			たまねぎ コーン	かたくり粉 パン粉	
	チャブチェ	ぶた肉		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく	春雨 さとう	油 ごま ごま油
	白菜ときのこのスープ	かまぼこ		にんじん	はくさい えのきたけ なめこ ねぎ		
24	コシヒカリごはん					ごはん	
	鶏肉のカレー揚げ	とり肉			しょうが	かたくり粉 こむぎ粉	油
	小松ナッツサラダ			こまつな にんじん	キャベツ		油 アーモンド
	じゃがいものみそ汁	とうふ 油揚げ みそ		にんじん	もやし ねぎ	じゃがいも	
25	ごはん					ごはん	
	甘辛つくね	とり肉 とうふ たまご	ひじき		しょうが ねぎ	かたくり粉 さとう	
	大根サラダ			にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま油 ごま
	だし巻るミネストローネ	ベーコン	粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも	
26	さつまいもごはん					ごはん さつまいも	
	鯖の米粉揚げ	鯖			しょうが にんにく	米粉 かたくり粉	油
	コーンひたし			ほうれんそう にんじん	キャベツ コーン		
	わかめのみそ汁	とうふ みそ	わかめ		だいこん えのきたけ ねぎ		
29	ごはん					ごはん	
	鶏肉のみそマヨチーズ焼き	とり肉 みそ	粉チーズ				マヨネーズ(加熱使用)
	しょうゆフレンチ	ハム		ほうれんそう にんじん	もやし		油
	うすら卵と厚揚げのスープ	厚揚げ うすら卵		にんじん チンゲン菜	たまねぎ	かたくり粉	
30	ごはん					ごはん	
	白菜のうま煮どんぶり	ぶた肉 かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ はくさい こんにゃく きくらげ	さとう かたくり粉	油
	大豆と小魚の揚げ煮	大豆	かたくちいわし			さつまいも さとう かたくり粉	油
	みかん				みかん		

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群の無機質に分類されます。
 ※こんにゃくは芋類ですが、体内の働きから4群の「その他の野菜や果物」に分類しています。