



|                  |  | 中学<br>12日   | 中学<br>13日   | 中学<br>16日  | 中学<br>17日   | 中学<br>18日   | 中学<br>19日  | 中学<br>20日 |
|------------------|--|---|---|--|---|---|--|-----------|
| 献<br>立<br>名      |  |   |   |  | 《若穂中・三陽中のみ》   |   | 【おはなし献立：おいしい給食】  | 【十三夜献立】   |
|                  | 麦ごはん<br>牛乳<br>もずくスープ<br>サバの米粉フライ<br>わかめとコーンのサラダ  | 麦ごはん<br>牛乳<br>すいとん汁<br>シイラのみそ漬け焼き<br>たくあん和え   | コッペパン<br>牛乳<br>キャベツのスープ煮<br>ポークチャップ<br>もやしとコーンのサラダ<br>(豊野中のみ)<br>ココア揚げパン  | 麦ごはん<br>牛乳<br>ジュリエンスープ<br>鶏肉とポテトの揚げ煮<br>秋のフルーツポンチ<br>やさいふりかけ   | 丸パン<br>牛乳<br>ぷるぷる寒天スープ<br>ハンバーグオニオンソース<br>フレンチサラダ   | 麦ごはん<br>牛乳<br>中華スープ<br>酢豚<br>もやしの中華サラダ  | 麦ごはん<br>牛乳<br>いものこ汁<br>きんぴら包み焼き<br>ふっこう青大豆のサラダ   |           |
| 使<br>用<br>材<br>料 | 玉ねぎ<br>えのきたけ<br>がらスープ<br>糸かまぼこ<br>白菜<br>しょうゆ<br>酒<br>塩<br>こしょう<br>生姜<br>冷凍もずく<br>人参<br>サバフライ(米粉) | 煮干し<br>玉ねぎ<br>人参<br>鶏胸小間肉<br>えのきたけ<br>白菜<br>カットかぼちゃ<br>生すいとん<br>しょうゆ<br>塩<br>長ねぎ<br>魚の味噌漬け<br>しいら(魚)切り身 | ショルダーベーコン<br>玉ねぎ<br>人参<br>じゃがいも<br>キャベツ<br>冷凍チキンピジョン<br>塩<br>こしょう<br>しょうゆ<br>パセリ<br>サラダ油(米油)<br>にんにく<br>豚もも小間肉<br>塩<br>玉ねぎ<br>しめじ<br>中濃ソース<br>ケチャップ<br>赤ワイン<br>ピーマン<br>でん粉<br>もやし<br>冷凍ホールコーン<br>人参<br>きゅうり<br>サラダ油(米油)<br>薄口しょうゆ<br>米酢<br>塩<br>こしょう<br>上白糖 | ショルダーベーコン<br>玉ねぎ<br>セロリー<br>えのきたけ<br>人参<br>白菜<br>冷凍チキンピジョン<br>しょうゆ<br>塩<br>こしょう<br>鶏胸角切り肉<br>でん粉<br>冷凍皮付きポテト<br>揚げ油(米油)<br>三温糖<br>しょうゆ<br>みりん<br>水<br>みかんシロップ漬け<br>バインシロップ漬け<br>ナタデココ<br>いちよう絵模様寒天<br>冷凍カットゼリー(ビオネ)<br>やさいふりかけ | 玉ねぎ<br>人参<br>鶏胸小間肉<br>えのきたけ<br>白菜<br>冷凍チキンピジョン<br>酒<br>しょうゆ<br>塩<br>こしょう<br>耐熱寒天<br>ちんげん菜<br>ハンバーグ<br>焼き油(米油)<br>サラダ油(米油)<br>玉ねぎ<br>三温糖<br>しょうゆ<br>水<br>でん粉<br>キャベツ<br>きゅうり<br>人参<br>サラダ油(米油)<br>米酢<br>上白糖<br>塩<br>こしょう | サラダ油(米油)<br>玉ねぎ<br>鶏胸小間肉<br>人参<br>干しいたけ スライス<br>白菜<br>がらスープ<br>しょうゆ<br>塩<br>こしょう<br>春雨(マロニー)<br>ちんげん菜<br>豚もも角切り肉<br>でん粉<br>揚げ油(米油)<br>サラダ油(米油)<br>生姜<br>玉ねぎ<br>たけのこ水煮<br>米酢<br>酒<br>しょうゆ<br>ケチャップ<br>三温糖<br>水<br>ピーマン<br>黄ピーマン<br>赤ピーマン<br>でん粉<br>もやし<br>きゅうり<br>人参<br>カット干しわかめ<br>ごま油<br>米酢<br>薄口しょうゆ<br>塩 | 煮干し<br>玉ねぎ<br>人参<br>えのきたけ<br>さといも<br>山型なると<br>白菜<br>みそ<br>長ねぎ<br>和風きんぴら包み焼き<br>焼き油(米油)<br>三温糖<br>しょうゆ<br>みりん<br>でん粉<br>水<br>青大豆(乾)<br>キャベツ<br>きゅうり<br>人参<br>サラダ油(米油)<br>米酢<br>上白糖<br>薄口しょうゆ<br>塩<br>こしょう |           |

|      |  | 中学<br>23日   |   | 中学<br>24日   |  | 中学<br>25日  |   | 中学<br>26日 |  | 中学<br>27日  |  | 中学<br>30日 |  | 中学<br>31日 |
|------|--|---|---|---|--|--|---|-----------|--|------------|--|-----------|--|-----------|
|      |  |   |   | 【東北中学校思い出献立】  |  | 【おはなし献立：給食アンサンブル】  |   |           |  | 【地域食材の日献立】 |  | 【ハロウィン献立】 |  |           |
| 献立名  | ソフト麺<br>牛乳<br>ミートソース<br>ジャーマンポテト<br>りんご  | 麦ごはん<br>牛乳<br>ミートボールスープ<br>えびフライ<br>海藻サラダ<br>豆乳プリンタルト   | コッペパン<br>牛乳<br>米粉マカロニのABCスープ<br>焼きウインナー<br>ジャキジャキじゃがいもサラダ   | 麦ごはん<br>牛乳<br>厚揚げのそぼろ汁<br>シルバーのもみじソース<br>茎わかめのサラダ   | ソルガムごはん<br>牛乳<br>信州野菜のみそ汁<br>ジビエタコライスの具<br>綿内れんこんサラダ   | コッペパン<br>牛乳<br>かぼちゃのシチュー<br>なすとトマトのグラタン<br>ほうれん草のサラダ   | 麦ごはん<br>牛乳<br>なめこ汁<br>いかのカレー揚げ<br>梅香和え  |           |  |            |  |           |  |           |
| 使用材料 | <p>サラダ油(米油)<br/>にんにく<br/>豚ももひき肉<br/>赤ワイン<br/>玉ねぎ<br/>人参<br/>ブラウンルウ<br/>デミグラスソース<br/>しょうゆ<br/>塩<br/>こしょう<br/>ケチャップ<br/>トマトピューレ<br/>中濃ソース<br/>でん粉</p> <p>サラダ油(米油)<br/>ショルダーベーコン<br/>玉ねぎ<br/>人参<br/>塩<br/>こしょう<br/>冷凍いんげん<br/>じゃがいも<br/>りんご</p> | <p>玉ねぎ<br/>人参<br/>干しいたけ スライス<br/>冷凍チキンブイヨン<br/>酒<br/>しょうゆ<br/>塩<br/>冷凍ミートボール<br/>白菜<br/>こしょう<br/>ちんげん菜</p> <p>えびフライ<br/>揚げ油(米油)<br/>ウスターソース<br/>ケチャップ<br/>三温糖<br/>みりん<br/>赤ワイン<br/>でん粉</p> <p>海藻ミックス<br/>キャベツ<br/>大根<br/>きゅうり<br/>薄口しょうゆ<br/>米酢<br/>サラダ油(米油)<br/>上白糖<br/>塩<br/>こしょう</p> <p>豆乳プリンタルト</p> | <p>ショルダーベーコン<br/>玉ねぎ<br/>人参<br/>白菜<br/>冷凍チキンブイヨン<br/>塩<br/>こしょう<br/>しょうゆ<br/>パセリ</p> <p>ロングウインナー</p> <p>焼き油(米油)<br/>中濃ソース<br/>ケチャップ<br/>三温糖<br/>赤ワイン<br/>でん粉<br/>水</p> <p>じゃがいも<br/>人参<br/>キャベツ<br/>薄口しょうゆ<br/>米酢<br/>塩<br/>こしょう<br/>上白糖<br/>サラダ油(米油)</p> | <p>サラダ油(米油)<br/>生姜<br/>鶏胸ひき肉<br/>玉ねぎ<br/>人参<br/>しめじ<br/>冷凍絹厚揚げ<br/>白菜<br/>みりん<br/>しょうゆ<br/>みそ<br/>でん粉<br/>長ねぎ</p> <p>シルバー(魚)</p> <p>焼き油(米油)<br/>人参<br/>ケチャップ<br/>ノンエッグマヨネーズ<br/>水<br/>とろみ粉</p> <p>冷凍茎わかめ<br/>キャベツ<br/>きゅうり<br/>冷凍ホールコーン<br/>薄口しょうゆ<br/>米酢<br/>サラダ油(米油)<br/>こしょう<br/>塩</p> | <p>煮干し<br/>玉ねぎ<br/>大根<br/>人参<br/>えのきたけ<br/>白菜<br/>みそ<br/>長ねぎ</p> <p>サラダ油(米油)<br/>にんにく<br/>鹿ひき肉<br/>豚ももひき肉<br/>赤ワイン<br/>玉ねぎ<br/>米粉<br/>三温糖<br/>ケチャップ<br/>中濃ソース<br/>塩<br/>こしょう<br/>しょうゆ<br/>チリパウダー</p> <p>皮むきれんこん<br/>キャベツ<br/>ローズハム<br/>人参<br/>薄口しょうゆ<br/>上白糖<br/>米酢<br/>サラダ油(米油)<br/>塩</p> | <p>サラダ油(米油)<br/>玉ねぎ<br/>鶏むね肉皮無角切り<br/>白ワイン<br/>人参<br/>しめじ<br/>冷かぼちゃペースト<br/>ベシヤメルソース<br/>スキムミルク<br/>カットかぼちゃ<br/>塩<br/>こしょう<br/>無塩バター<br/>生クリーム</p> <p>なすとトマトのグラタン</p> <p>キャベツ<br/>冷凍ホールコーン<br/>人参<br/>ほうれんそう<br/>薄口しょうゆ<br/>サラダ油(米油)<br/>米酢<br/>塩<br/>こしょう</p> | <p>煮干し<br/>玉ねぎ<br/>人参<br/>白菜<br/>豆腐<br/>みそ<br/>なめこ<br/>長ねぎ</p> <p>いか更紗揚げ<br/>揚げ油(米油)</p> <p>キャベツ<br/>きゅうり<br/>人参<br/>もやし<br/>薄口しょうゆ<br/>サラダ油(米油)<br/>上白糖<br/>カリカリ梅チップ<br/>きざみのり</p> |           |  |            |  |           |  |           |