

# 11月の献立表

なかよし給食センター  
豊見城字豊見城493-2  
TEL: (098) 851-7944  
FAX: (098) 851-7945

2020年 11月(2品産地指定)

	献立名	食品名			おやつ (アレルギー表示)
		カや体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
11月1日(日)	ポークカレー 白米	小麦粉、じゃがいも 米	ポーク(乳)	玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草	ホットケーキ&ヨーグルト 小麦・大豆・乳・卵
11月2日(月)	五目きんぴら 鶏しんじょう わかめと豆腐のお味噌汁 麦ご飯	すりごま(白) 片栗粉 麩(小麦粉) 米、麦	豚肉、かまぼこ(魚・卵) 鶏肉(乳・卵) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	人参、ごぼう、玉ねぎ、ほうれん草 (人参・キャベツ)、大根おろし、万能ねぎ わかめ、人参、玉ねぎ	カルピスゼリー 乳・大豆
11月3日(火) (文化の日)	チキンシチュー 白米	小麦粉(乳) 米	鶏肉	玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン、白菜	ビスケット&ゼリー 小麦・大豆・乳
11月4日(水)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 スマイルポテト コーンスープ 雑穀米 果物	じゃがいも じゃがいも 片栗粉 米、きび、麦、黒米	豚肉 卵	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、えのき、カットトマト バジル 玉ねぎ、コーン、パセリ	おにぎり わかめ
11月5日(木)	筑前煮 さんまの甘露煮 ゆし豆腐 白米	じゃがいも 米	鶏肉 さんま(魚) 味噌、豆腐(大豆)、卵	大根、人参、ごぼう、インゲン、しめじ アーサ	アガラサー 小麦・大豆
11月6日(金)	豚肉と野菜のチャプチェ インディアンサラダ わかめとカニカマの卵スープ 麦ごはん	春雨、白ごま じゃがいも 片栗粉 米、麦	豚肉 大豆水煮(大豆) カニカマ、卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、ニラ ちくわ、人参、きゅうり、ごぼう わかめ、玉ねぎ、えのき	蒸しパン 小麦・大豆・乳・卵
11月7日(土)	高野豆腐の酢豚 餃子 中華スープ 白米	片栗粉 小麦粉 米	豚肉、高野豆腐(大豆) 豚ミンチ	玉ねぎ、人参、椎茸、ヤングコーン、ピーマン、パプリカ (キャベツ・ニラ) 季節の野菜	味噌クッキー 小麦・乳・魚
11月8日(日)	ハヤシライス 白米	小麦粉(乳) 米	牛肉	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、グリーンピース	ミニたい焼き&ゼリー 小麦・大豆・乳・卵
11月9日(月)	おろしハンバーグ じゃが芋とブロッコリーのおかか和え なめこのお味噌汁 白米	マヨネーズ(卵) 米	牛・豚(乳) 花かつお(魚) 味噌、豆腐(大豆)	大根おろし、万能ネギ ブロッコリー、人参、コーン、ひじき わかめ、なめこ、万能ネギ	ジャムサンド 小麦・大豆
11月10日(火)	マーボー豆腐 ごぼうサラダ 白菜と卵スープ 麦ご飯	片栗粉 ドレッシング(乳・卵)、ゴマ 米、麦	豚ミンチ、豆腐(大豆) 鶏ささみ 卵	玉ねぎ、人参、椎茸、ニラ ごぼう、人参、コーン、枝豆、きゅうり わかめ、白菜、しめじ、人参、玉ねぎ	豆腐ドーナツ 小麦・大豆・乳・卵
11月11日(水)	豚肉と茄子の味噌炒め わかめとツナの和え物 ちくわのお吸い物 白米	ごま 麩(小麦粉) 米	豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚) ちくわ(魚)、豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、茄子、パプリカ、ピーマン わかめ、大根、人参、きゅうり わかめ、玉ねぎ、えのき	チョコスコーン 小麦・大豆・乳
11月12日(木)	ハヤシライス プチオムレツ オニオンスープ 雑穀米 果物	小麦粉(乳) 米、麦、きび、黒米	牛肉 卵 ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、グリーンピース (人参・グリーンピース) 玉ねぎ、パセリ	ちんすこう 小麦・大豆
11月13日(金)	鶏肉の卵とじ デリ風かぼちゃサラダ わかめと玉ねぎのお味噌汁 きびご飯	マヨネーズ(卵) 米、きび	鶏肉、卵 ハム(乳) 味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、ほうれん草 かぼちゃ、玉ねぎ、枝豆、コーン わかめ、玉ねぎ、人参、万能ネギ	ラスク 小麦・大豆
11月14日(土)	鮭そぼろ クープイリチー お味噌汁 白米	米	鮭(魚)、卵 豚肉 味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、枝豆 昆布、人参、切干大根、こんにゃく、万能ネギ 季節の野菜	フレンチトースト 小麦・大豆・乳・卵
11月15日(日)	キーマカレー 白米	小麦粉(乳) 米	豚ミンチ	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、カットトマト	ビスケット&ヨーグルト 小麦・大豆・乳
11月16日(月)	鶏そぼろ 肉団子 けんちん汁 雑穀米	米、麦、きび、黒米	鶏ミンチ、卵 鶏肉(乳・卵) 豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、コーン、インゲン (玉ねぎ) 大根、人参、ごぼう、こんにゃく、万能ネギ	アセロラゼリー アセロラ

# 11月の献立表

なかよし給食センター  
豊見城字豊見城493-2  
TEL: (098) 851-7944  
FAX: (098) 851-7945

2020年 11月(2品産地指定)

	献立名	食品名			おやつ (アレルギー表示)
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
11月17日(火)	鶏肉と茄子のミート煮 ひじきとツナマヨサラダ マカロニスープ 白米	片栗粉 マヨネーズ(卵) マカロニ(小麦粉) 米	鶏肉、チーズ(乳) ツナ(魚) ベーコン(乳・卵)	なす、人参、玉ねぎ、グリーンピース、カットトマト ひじき、人参、枝豆、コーン 白菜、人参、玉ねぎ、えのき、パセリ	マドレーヌ 小麦・大豆・乳・卵
11月18日(水)	豚肉と根菜の味噌煮 ねばねばサラダ 白菜のお味噌汁 雑穀米	さつまいも、じゃが芋 米、麦、さび、黒米	豚肉、味噌(大豆) 花かつお(魚) 味噌(大豆)、豆腐(大豆)	人参、玉ねぎ、ごぼう、インゲン もずく、オクラ、なめこ、きゅうり 白菜、人参、わかめ、しめじ	ココア蒸しパン 小麦・大豆
11月19日(木)	うちなー風ちゃんぽん チキンチーズ大葉巻き ほうれん草と豆腐のお味噌汁 白米	小麦粉、パン粉 米	豚肉、卵、ポーク(乳) チーズ(乳)、(卵) 豆腐、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン 大葉 ほうれん草、人参、しめじ、白ネギ	きなこちんすこう 小麦・大豆
11月20日(金) (中華料理)	シャージャー麺 餃子 卵の中華スープ 麺 ゼリー	小麦粉 小麦粉	豚ミンチ 豚ミンチ 卵、カニカマ	玉ねぎ、人参、椎茸 (キャベツ・ニラ) 玉ねぎ、わかめ、えのき、ニラ	ヨーグルトケーキ 小麦・大豆・乳・卵
11月21日(土)	ポークチャップ じゃがべー コンソメスープ 白米	じゃが芋 米	豚肉 ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、ピーマン、しめじ、カットトマト 玉ねぎ、人参、パプリカ、パセリ 季節の野菜	プリン 乳・卵
11月22日(日)	ビーフシチュー 白米	小麦粉(乳)、じゃが芋 米	牛肉	玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ	ミニだいもつき&ヨーグルト 小麦・大豆・乳・卵
11月23日(月)	かぼちゃシチュー 白米	小麦粉(乳) 米	ベーコン(乳・卵)	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、ほうれん草	ビスケット&ゼリー 小麦・大豆・乳
11月24日(火) (和食の日)	肉じゃが サーモンフライ そーめん汁 雑穀米	じゃが芋 小麦粉、パン粉 麺(小麦粉) 米、麦、さび、黒米	豚肉 鮭(魚)(卵) 卵	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン 万能ネギ	クリームパン 小麦・大豆・乳・卵
11月25日(水)	デミハンバーグ ポテマカサラダ オニオンスープ 麦ご飯	小麦粉(乳) マカロニ(小麦粉)、マヨネーズ(卵) 米、麦	牛・豚 ハム(乳) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、しめじ、パセリ きゅうり、人参、玉ねぎ 玉ねぎ、パセリ	スコーン 小麦・大豆・乳
11月26日(木) (うちなーメニュー)	カラフルもずく煮 マグロメンチカツ 豚汁 きびご飯	片栗粉 じゃが芋 米、さび	鶏ミンチ マグロ(魚)(乳・卵) 豚肉、味噌(大豆)	もずく、人参、玉ねぎ、コーン、パプリカ、ピーマン 大根、人参、ごぼう、こんにゃく、しめじ、万能ネギ	アガラサー 小麦・大豆
11月27日(金)	八宝菜 大学芋 卵スープ 白米	片栗粉 さつまいも、黒ゴマ 米	豚肉 卵	玉ねぎ、人参、ヤングコーン、しめじ、エビ、ニラ 玉ねぎ、人参、ほうれん草、えのき	おにぎり わかめ
11月28日(土)	和風ポトフ ババイヤイリチー お味噌汁 白米	じゃが芋 米	ソーセージ(乳) ポーク(乳)、ツナ(魚) 味噌(大豆)	玉ねぎ、キャベツ、人参、しめじ、大根、万能ネギ ババイヤ、人参、ニラ 季節の野菜	黒糖サターアンダギー 小麦・大豆・乳・卵
11月29日(日)	ハヤシライス 白米	小麦粉(乳) 米	牛肉	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、グリーンピース	ホットケーキ&ヨーグルト 小麦・大豆・乳・卵
11月30日(月)	白身魚ときのこのあんかけ 一口とんかつ ほうれん草のお味噌汁 麦ご飯	片栗粉 小麦粉、パン粉 麺(小麦粉)、じゃが芋 米、麦	白身魚(魚) 豚肉(乳・卵) 油揚げ、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、ピーマン、えのき、しめじ ほうれん草、玉ねぎ、人参	ココアプリン 乳