

いがっこ給食センター夢（中学校）

25/11/04（火）	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鮭の西京焼き
4	白菜漬
5	大根と厚揚げのそぼろ煮

25/11/05（水）	
1	カレーライス
2	牛乳
3	オニオンドレッシングサラダ

25/11/06（木）	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	ヤムニョムチキン
4	もやしのナムル
5	わかめスープ

25/11/07（金）	
1	黒糖パン
2	牛乳
3	伊賀牛のボロネーゼスパゲティ
4	ブロッコリーサラダ

25/11/10（月）	
1	白ごはん
2	牛乳
3	白身魚フライ
4	マスタードソース
5	コールスロー
6	なめこの赤だし

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鮭（北海道） 白みそ さとう 酒 みりん こいくちしょうゆ
4	はくさい きゅうり しょうが 天塩 うすくちしょうゆ
5	サラダ油 しょうが 鶏もも皮付ミンチ 酒 だいこん にんじん だし用かつお節 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さとう みりん 厚揚げ でんぷん

No	食品名
1	精白米 おおむぎ サラダ油 にんにく しょうが セロリー 豚もも肉 赤ワイン 食塩 白こしょう カレー粉 玉ねぎ にんじん ベイリーフ じゃがいも フルーツチャツネ ウスターソース トマトピューレー オールスパイス カレールウ米粉
2	牛乳
3	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ さとう こいくちしょうゆ 天塩 白こしょう サラダ油 サラダビネガー

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	鶏もも肉 食塩 酒 にんにく しょうが でんぷん 白絞油 こいくちしょうゆ コチジャン トウバンジャン さとう ごま油
4	ほうれん草 にんじん 緑豆もやし 食塩 うすくちしょうゆ ごま油
5	だし用かつお節 しょうが 干しいたけ 玉ねぎ うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう 木綿豆腐 カットわかめ 葉ねぎ ごま油

No	食品名
1	黒糖パン
2	牛乳
3	なたね油 にんにく セロリー 牛ミンチ肉 赤ワイン 玉ねぎ トマトダイス水煮 天塩 白こしょう トマトケチャップ トマトピューレー ウスターソース さとう スパゲティ
4	ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ サラダ油 サラダビネガー さとう 食塩 白こしょう

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	メルルーサ（アルゼンチン） 食塩 白こしょう 薄力粉 でんぷん サラダ油 パン粉 白絞油
4	トマトケチャップ さとう ウスターソース 粒入りマスタード
5	キャベツ きゅうり にんじん サラダ油 サラダビネガー さとう 食塩 白こしょう
6	だし用かつお節 じゃがいも たまねぎ 刻み油あげ にんじん なめこ 赤みそ 葉ねぎ

いがっこ給食センター夢（中学校）

25/11/11（火）	
1	白ごはん
2	牛乳
3	牛肉とじゃがいものうま煮
4	ひじきサラダ
5	おかかふりかけ

25/11/12（水）	
1	伊賀豚肉とねぎのチャーハン
2	牛乳
3	卵スープ
4	ヨーグルト

25/11/13（木）	
1	減量麦ごはん
2	牛乳
3	刻みきつねうどん汁
4	大根サラダ
5	鮭ふりかけ

25/11/14（金）	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	鯖のごま焼き
4	ほうれん草の磯辺和え
5	のっぺい汁

25/11/17（月）	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鶏肉と野菜のオイスター炒め
4	大学芋
5	つば漬け

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	サラダ油 牛小間切れ肉 酒 糸こんにゃく にんじん 玉ねぎ だし用かつお節 じゃがいも さとう こいくちしょうゆ
4	ひじき ホールコーン きゅうり にんじん キャベツ さとう 米酢 うすくちしょうゆ ごま油
5	削り節 こいくちしょうゆ みりん 酒

No	食品名
1	精白米 おおむぎ うすくちしょうゆ サラダ油 にんにく 豚ばら肉 酒 にんじん 玉ねぎ みりん こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう 葉ねぎ ごま油
2	牛乳
3	だし用かつお節 うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう 木綿豆腐 はくさい でんぷん 鶏卵 葉ねぎ ごま油
4	ヨーグルト

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	冷凍うどん だし用かつお節 みりん うすくちしょうゆ 食塩 にんじん 生しいたけ 葉ねぎ 刻み油あげ さとう こいくちしょうゆ
4	だいこん にんじん きゅうり こいくちしょうゆ ホールコーン ノンエッグマヨネーズ 米酢 さとう 食塩 白こしょう
5	鮭フレーク さとう 食塩

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	鯖（ノルウェー） こいくちしょうゆ 酒 みりん いりごま
4	ほうれん草 キャベツ うすくちしょうゆ 焼き角きざみのり
5	だし用かつお節 板こんにゃく にんじん だいこん さといも 刻み油あげ うすくちしょうゆ 天塩 でんぷん

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	サラダ油 にんにく しょうが 鶏もも皮付肉 酒 にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー オイスターソース こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう ごま油
4	さつまいも 白絞油 こいくちしょうゆ さとう みりん いりごま 黒ゴマ
5	つば漬

25/11/18（火）	
1	麻婆どんぶり
2	牛乳
3	もやしの中華あえ
4	みかん

25/11/19（水）	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鯖の照り焼き
4	チンゲン菜のごま和え
5	れんこんのきんぴら

25/11/20（木）	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	煮卵
4	おでん
5	わかめときゅうりの酢の物
6	小魚の佃煮

25/11/21（金）	
1	きなこ揚げパン
2	牛乳
3	きのこの和風ペンネ
4	コーンサラダ

25/11/25（火）	
1	白ごはん
2	牛乳
3	小えびのから揚げ
4	チリソース
5	小松菜の磯辺和え
6	豆腐スープ

No	食品名
1	精白米 おおむぎ ラード にんにく しょうが トウバンジャン 豚ミンチ肉 酒 食塩 白こしょう さとう こいくちしょうゆ 赤みそ 一味唐辛子 だし用かつお節 木綿豆腐 豆腐(冷凍) 葉ねぎ でんぷん ごま油
2	牛乳
3	にんじん 緑豆もやし きゅうり ホールコーン うすくちしょうゆ さとう 米酢 ごま油
4	みかん

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	さわら（韓国） さしみたまり こいくちしょうゆ 酒 みりん さとう
4	チンゲン菜 キャベツ うすくちしょうゆ いりごま
5	サラダ油 刻み油あげ つきこんにゃく れんこん にんじん こいくちしょうゆ さとう 酒 ごま油 一味唐辛子

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	たまご水煮 だし用かつお節 こいくちしょうゆ さとう みりん
4	だし用かつお節 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さとう 厚揚げ 板こんにゃく 焼竹輪 だいこん
5	きゅうり カットわかめ はるさめ 米酢 うすくちしょうゆ 食塩 さとう
6	ちりめんじゃこ(兵庫県) こいくちしょうゆ みりん 酒 さとう

No	食品名
1	コッペパン 白絞油 グラニュー糖 きな粉
2	牛乳
3	サラダ油 にんにく ベーコン 豚もも肉 白ワイン にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ 生しいたけ 食塩 白こしょう うすくちしょうゆ ペンネ なたね油 きざみのり
4	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ ホールコーン サラダ油 サラダビネガー さとう 天塩 白こしょう

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	小えび（インドネシア） でんぷん 白絞油
4	サラダ油 にんにく トウバンジャン 玉ねぎ 赤ワイン トマトケチャップ さとう こいくちしょうゆ
5	こまつな キャベツ うすくちしょうゆ 焼き角きざみのり
6	だし用かつお節 しょうが にんじん 生しいたけ 食塩 白こしょう うすくちしょうゆ たまねぎ 豆腐 葉ねぎ ごま油

25/11/26（水）	
1	鶏そぼろご飯
2	牛乳
3	はるさめサラダ
4	けんちん汁

25/11/27（木）	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	豚肉のしょうが炒め
4	ポテトサラダ
5	わかめのみそ汁

25/11/28（金）	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	親子煮
4	ツナサラダ
5	たくあん漬

No	食品名
1	精白米 しょうが 鶏もも皮付ミンチ肉 酒 たけのこ水煮 にんじん さとう こいくちしょうゆ
2	牛乳
3	はるさめ にんじん きゅうり ホールコーン 洋辛子 米酢 食塩 さとう うすくちしょうゆ ごま油
4	だし用かつお節 板こんにゃく ごぼう にんじん だいこん 刻み油あげ 木綿豆腐 うすくちしょうゆ 食塩 葉ねぎ

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	サラダ油 しょうが 豚もも肉 酒 玉ねぎ 食塩 白こしょう こいくちしょうゆ さとう でんぷん ごま油
4	じゃがいも きゅうり にんじん 玉ねぎ 食塩 白こしょう 洋からし サラダビネガー さとう ノンエッグマヨネーズ
5	だし用かつお節 玉ねぎ 刻み油あげ だいこん 白みそ 赤みそ カットわかめ 葉ねぎ

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	サラダ油 鶏もも皮なし肉 酒 にんじん 玉ねぎ だし用かつお節 糸こんにゃく こいくちしょうゆ みりん さとう でんぷん 鶏卵 葉ねぎ
4	ツナオイル漬 キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ サラダ油 サラダビネガー さとう 食塩 白こしょう
5	たくあん漬