

令和2年度 中学校スクールランチメニュー(11月分)

A・B ランチルーム C・D ランチボックス

名古屋市教育委員会

日	曜	A	B	C	D	※予約最終日
2	月	さばのゆうあん焼き 米飯 梅ふりかけ りんご 野菜のうま煮 芽ひじきサラダ 牛ごぼうのスープ	中華飯 りんご キャベツのサラダ 牛ごぼうのスープ	さばのゆうあん焼き 米飯 梅ふりかけ りんご さやいんげんと人参のソテー 野菜のうま煮 芽ひじきサラダ	中華飯の具 米飯 りんご ミニコロケ 野菜のうま煮 さやいんげんと人参のソテー キャベツのサラダ	10月28日 (水)
4	水	ささみチーズカツ パン りんごジャム メロンゼリー コーンサラダ 小松菜としめじのソテー 白菜とベーコンのスープ	きつねもちうどん (米飯) メロンゼリー 切り干し大根と桜えびのいため煮 ブロッコリーとベーコンのソテー	ささみチーズカツ パン りんごジャム メロンゼリー コーンサラダ 小松菜としめじのソテー ブロッコリーとベーコンのソテー	さわらの南部焼き 米飯 メロンゼリー 小松菜としめじのソテー 切り干し大根と桜えびのいため煮 コーンサラダ 華風きゅうり	10月29日 (木)
5	木	とり肉のから揚げ玉ねぎソース 米飯 こんぶふりかけ プチヨーグルトゼリー 高野豆腐のケチャップいため ほうれん草のごま和え きのこ汁	ビーフシチュー 米飯 ダイスゼリー キャベツバーグ ベジタブルソテー	とり肉のから揚げ玉ねぎソース 米飯 こんぶふりかけ プチヨーグルトゼリー にらともやしのソテー ほうれん草のごま和え 高野豆腐のケチャップいため	ビーフシチュー 米飯 ダイスゼリー キャベツバーグ 大根のピクルス にらともやしのソテー ベジタブルソテー	10月30日 (金)
6	金	キーマカレー ナン アロエフルーツ コーンコロケ キャベツ 春雨サラダ	オムライス ゆで野菜サラダ いためビーフン 野菜コンソメスープ カルチーズ	キーマカレー ナン アロエフルーツ コーンコロケ キャベツ 春雨サラダ カルチーズ	白身魚のバジル焼き チキンライス アスパラガス いためビーフン ゆで野菜サラダ カルチーズ	11月2日 (月)
9	月	あじの甘辛ソース 米飯 豆乳プリン きんぴらごぼう きゅうりとしらすの和え物 海藻スープ	海鮮ラーメン (米飯) 豆乳プリン きんぴらごぼう たくあん	あじの甘辛ソース 米飯 豆乳プリン 三色いため たくあん きんぴらごぼう きゅうりとしらすの和え物	カレーホイコウロウ 米飯 豆乳プリン かぼちゃフライ きゅうりとしらすの和え物 たくあん	11月4日 (水)
10	火	チーじゃがスープスパ (ロールパン) ツナと人参のサラダ とうもろこし	さばの塩焼き 中華風おこわ もやしのソテー 信田和え こうじ汁 とうもろこし	とり肉のアーモンドからめ ロールパン ウインナと野菜のコンソメ煮 ツナと人参のサラダ もやしのソテー とうもろこし	さばの塩焼き 中華風おこわ もやしのソテー 大根と糸こんの煮付け 信田和え とうもろこし	11月5日 (木)
11	水	シーフードフライ(えび・白身魚) 米飯 キャベツ 厚揚げとみつばの煮物 ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁	ぎょうざ丼 アスパラとしめじのソテー 春雨の酢の物 みそ汁	シーフードフライ(えび・白身魚) 米飯 キャベツ 厚揚げとみつばの煮物 ブロッコリーとコーンのサラダ 小魚のいり煮	ぎょうざ丼の具 米飯 アスパラとしめじのソテー じゃが芋のピリ辛煮 春雨の酢の物 小魚のいり煮	11月6日 (金)
12	木	魚のチーズ焼き 米粉パン プチグレープゼリー 野菜ソテー コールスローサラダ かぶのコンソメスープ	キャベツと肉みそひじきの卵とじ丼 プチグレープゼリー ほうれん草のからししょうゆ和え パスタこんにやくソテー かぶのコンソメスープ	魚のチーズ焼き 米粉パン プチグレープゼリー 野菜ソテー パスタこんにやくソテー コールスローサラダ	とり肉の塩から揚げ 米飯 野菜ふりかけ プチグレープゼリー 野菜ソテー パスタこんにやくソテー ほうれん草のからししょうゆ和え	11月9日 (月)
13	金	白身魚のから揚げオイスター風味 米飯 ★もやしのピリ辛ナムル 小松菜の煮びたし にら卵スープ 京菜漬	えびカレー アロエフルーツ 豆腐ハンバーグ ブロッコリー 福神漬	白身魚のから揚げオイスター風味 米飯 ブロッコリー 小松菜の煮びたし ★もやしのピリ辛ナムル 京菜漬	えびカレーの具 米飯 アロエフルーツ 豆腐ハンバーグ ブロッコリー スパサラダ 福神漬	11月10日 (火)
16	月	あじの香味焼き 米飯 白桃 玉ねぎとピーマンのソテー 青菜のアーモンド和え すまし汁	牛肉飯 アンニンゼリー 大根のごまみそかけ ピリ辛こんにやく すまし汁	あじの香味焼き 米飯 白桃 玉ねぎとピーマンのソテー 大根のごまみそかけ 青菜のアーモンド和え	牛肉飯の具 米飯 アンニンゼリー 野菜メンチカツ ピリ辛こんにやく 玉ねぎとピーマンのソテー 大根のごまみそかけ	11月11日 (水)
17	火	魚のから揚げ ミルクロールパン ★ごま団子 チーズポテト もやしのサラダ ジンジャースープ	みそうどん (米飯) ★ごま団子 厚焼き卵 生揚げの五目煮	魚のから揚げ ミルクロールパン ★ごま団子 アスパラと人参のソテー チーズポテト もやしのサラダ	オイスターソースチキン 米飯 ★ごま団子 アスパラと人参のソテー 生揚げの五目煮 もやしのサラダ	11月12日 (木)
18	水	白身魚のトマトソースかけ パン いちごジャム 紫芋タルト ★マカロニのカレーいため ハムのドレッシング和え コンソメスープ	しょうゆラーメン (米飯) 紫芋タルト かぼちゃコロケ 大根と人参のサラダ	白身魚のトマトソースかけ パン いちごジャム 紫芋タルト ブロッコリーとしめじのソテー ★マカロニのカレーいため ハムのドレッシング和え	豚肉といんげんの香味いため 米飯 梅ふりかけ 紫芋タルト ★マカロニのカレーいため 大根と人参のサラダ	11月13日 (金)

日	曜	A	B	C	D	※予約最終日
19	木	あじのもみじ揚げ 米飯 りんご 小松菜とコーンのソテー 白菜のごま和え 切り干し大根のクリームスープ	タコライス りんご 白菜のごま和え 切り干し大根のクリームスープ	あじのもみじ揚げ 米飯 りんご 小松菜とコーンのソテー えびしゅうまい 白菜のごま和え	和風煮込みハンバーグ 米飯 りんご フライドポテト ブロッコリーサラダ 小松菜とコーンのソテー 高野豆腐とちくわの煮物	11月16日 (月)
20	金	ヒレカツバーガー ミニチョコケーキ 根菜サラダ 春雨スープ	親子丼 ミニチョコケーキ チーズ半平フライ キャベツのおひたし 春雨スープ	ヒレカツバーガー ミニチョコケーキ ビーフンの香りいため 根菜サラダ	とり肉の和風チーズ焼き 米飯 ミニチョコケーキ アスパラソテー ビーフンの香りいため キャベツのおひたし	11月17日 (火)
24	火	白身魚のコーンあんかけ ミルクロールパン プチ青りんごゼリー ゆで野菜のソテー 白菜のサラダ ジンジャースープ	とんこつラーメン (米飯) プチ青りんごゼリー がんもどきの煮物 ほうれん草のアーモンド和え	白身魚のコーンあんかけ ミルクロールパン プチ青りんごゼリー ゆで野菜のソテー ヘルシーパスタ 白菜のサラダ	豚肉のから揚げ香味ソース 米飯 かつおふりかけ プチ青りんごゼリー ゆで野菜のソテー がんもどきの煮物 ほうれん草のアーモンド和え	11月18日 (水)
25	水	さばの中華鍋照り焼き 米飯 たれ入り団子 にらともやしのソテー 豚肉と生揚げのさっぱりいため きのこ卵のスープ	ビーフカレー アンニンゼリー チーズサラダ 福神漬	さばの中華鍋照り焼き 米飯 たれ入り団子 にらともやしのソテー 豚肉と生揚げのさっぱりいため きゅうりのごま酢和え	ビーフカレーの具 米飯 アンニンゼリー いかリング にらともやしのソテー チーズサラダ 福神漬	11月19日 (木)
26	木	ツナおろしスパゲティ (黒ロールパン) ★焼きドーナツ とり肉と野菜のトマト煮 キャベツのピクルス	さわらのさらさ焼き 米飯 ★焼きドーナツ とり肉と野菜のトマト煮 小松菜のおひたし あっさり塩スープ	ハムチーズフライ 黒ロールパン ★焼きドーナツ さやいげんソテー キャベツのピクルス とり肉と野菜のトマト煮 きゅうりとコーンのサラダ	さわらのさらさ焼き 米飯 ★焼きドーナツ さやいげんソテー キャベツのピクルス とり肉と野菜のトマト煮 小松菜のおひたし	11月20日 (金)
27	金	とり肉の竜田揚げ 米飯 こんぶふりかけ 丸みかん 人参サラダ 韓国風すき焼き にらとベーコンのスープ	彩り野菜あんかけ丼 丸みかん 韓国風すき焼き キャベツのごま和え にらとベーコンのスープ	とり肉の竜田揚げ 米飯 こんぶふりかけ 丸みかん 人参サラダ ブロッコリーのソテー 韓国風すき焼き	彩り野菜あんかけ丼の具 米飯 丸みかん しゅうまい ブロッコリーのソテー 韓国風すき焼き キャベツのごま和え	11月24日 (火)
30	月	★魚のから揚げ辛味ソース 米飯 白桃 小松菜のからししょうゆ和え 大根と豚肉の煮物 なめこ汁	豚肉丼 フルーツミックス カリフラワーのバターいため カレーフィッシュ なめこ汁	★魚のから揚げ辛味ソース 米飯 野菜ふりかけ 白桃 アスパラと玉ねぎのソテー 大根と豚肉の煮物 小松菜のからししょうゆ和え	豚肉丼の具 米飯 フルーツミックス サラダ半平 カレーフィッシュ アスパラと玉ねぎのソテー カリフラワーのバターいため	11月25日 (水)

※ 予約最終日は食券予約機による締切日です。マークシートによる予約最終日は学校によって異なります。

○ アレルギー物質を含む食品など献立の詳細については、名古屋市公式ウェブサイト内の中学校スクールランチホームページで確認するか、または学校へ問い合わせてください。

○ 牛乳はA、B、C、Dすべてのメニューに付きます。(代金は別途徴収)

ス ク ー ル ラ ン チ 特 別 メ ニ ュ ー の 日

11月6日(金)は、文化の日の特別メニューです。

キーマカレー、オムライス、チキンライスなど、人気のある献立にしました。

楽しんでメニューを選択しましょう。

今月の献立から

★ 新 献 立 ★

★13日(金)もやしのピリ辛ナムル……もやし・きゅうり・ちくわを和えたものに、しょうゆ・酢・砂糖・コチジャンなどが入ったたれを
かけました。

★18日(水)マカロニのカレーいため……マカロニ・豚ひき肉・玉ねぎ・ピーマンをカレー粉・トマトピューレ・にんにく・しょうがな
どで味つけました。

★30日(月)魚のから揚げ辛味ソース……さわらのから揚げをねぎ・しょうゆ・酒・しょうが・にんにく・トウバンジャンなどが入った
たれで絡めました。

※26日(木)のとり肉と野菜のトマト煮には名古屋コーチンを、27日(金)の韓国風すき焼きには愛知県産の牛肉を使用しています。

1ヶ月 平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
	875	34.0	26.4	412	113	3.4	4.0	1,714	285	0.48	0.62	37	5.1	4.3