




11月 献立予定表



山北学校給食共同調理場

献立の内容は変更することがあります。ご了承ください。

日	曜日	行事	献立	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校	中学校
				血や肉など、体をつくるもとになる		体の調子を整える		熱や力のもとになる		エネルギー(kcal)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
1	水		ごはん 牛乳 里いもの肉みそあんかけ とうふサラダ いわふねふのみそ汁	とり肉 みそ とうふ ハム みそ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん こまつな にんじん	玉ねぎ キャベツ だいこん 長ねぎ しめじ	さといも さとう さとう ふ	米 油 ごま 油	678 27.1	797 31.4
2	木		さつまいもごはん 牛乳 ますのもみじやき ちぐさあえ なめこ汁 りんごゼリー	ます みそ たまご とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな にんじん	とうもろこし キャベツ なめこ だいこん 長ねぎ りんご	米 さつまいも さとう さとう	ごま マヨネーズ(卵なし) 油 油	もみじ狩り 献立	
										666 28.6	814 34.7
6	月		ごはん 牛乳 メンチカツ 春雨サラダ なまあげと大根の中華に	ぶた肉 なまあげ ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ きゅうり もやし 玉ねぎ だいこん しめじ しょうが にんにく	パンこ でんぶん さとう こむぎこ はるさめ さとう さとう	油 ごま ごま油 油 ごま油	681 22.3	806 25.4
7	火		ごはん 牛乳 ビーンズサラダ みかん 森のカレー	だいず ハム いんげんまめ ぶた肉	牛乳	にんじん にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし みかん 玉ねぎ しめじ にんにく りんご	米 さとう さつまいも	 バター ルウ	695 23.0	822 26.5
8	水		ごはん 牛乳 ししゃものお好みあげ (2コ) ごまあえ ちゃんこなべ	ししゃも とり肉 ちくわ なまあげ	牛乳	にんじん にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ えのきだけ 長ねぎ はくさい こんにやく	米 こむぎこ さとう パンこ でんぶん さとう	油 マヨネーズ(卵なし) ごま 油	カルシウム たっぷり 献立	
										707 28.5	814 31.8
9	木		ごはん 牛乳 焼きとり風 こんぶ漬け たまごととうふのみそ汁	とり肉 こんぶ たまご とうふ みそ	牛乳	にんじん にんじん	長ねぎ しょうが だいこん はくさい きゅうり しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ	米 さとう でんぶん さとう	油	679 29.3	805 34.2
10	金		ごはん 牛乳 ブルーベリーのむヨーグルト 鮭のやきづけ 切干大根のサラダ 大海	牛乳 スキムミルク さけ ちくわ かまぼこ とうふ とり肉	牛乳	にんじん にんじん	ブルーベリー りんご オレンジ だいこん きゅうり キャベツ たけのこ もやし ごぼう しいたけ こんにやく	米 さとう 水あめ さとう さといも	マヨネーズ(卵なし)	村上の郷土 料理	
										郷土料理の鮭のやきづけ、大海を味わいましょう。	
13	月		ソフトめん 牛乳 ゆでたまご パインアップルサラダ ミートソース	たまご ぶた肉	牛乳	にんじん トマト さやいんげん	キャベツ きゅうり パインアップル 玉ねぎ しょうが マッシュルーム にんにく	ソフトめん さとう さとう	オリーブ油 バター ルウ	697 28.4	894 36.1
14	火		ごはん 牛乳 きりざい 大学いも すきやき風に	なつとう ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん のさわな にんじん	だいこん はくさい こんにやく えのきだけ 長ねぎ	米 さつまいも くらざとう 水あめ さとう	ごま油 油 ごま 油	704 25.1	828 28.8
15	水	南小4年	ごはん 牛乳 さんまの松前に しょうゆフレンチサラダ ごじる	さんま ハム ぶた肉 みそ だいず	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん にんじん	しょうが もやし とうもろこし ごぼう 長ねぎ えのきだけ	米 さとう さとう	オリーブ油	679 26.8	808 31.5

日	曜日	行事	献立	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校	中学校
				血や肉など、体をつくるものになる		体の調子を整える		熱や力のもとになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16	木		ごはん 牛乳 朝日ぶたのたれかつ ごしきあえ 里いもとまいたけの みそ汁	ぶた肉 ちくわ みそ	牛乳	にんじん こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし まいたけ 長ねぎ だいこん	米 パンこ さとう こむぎこ さといも	Myoネーズ(卵なし) 油 	700 25.8	847 32.6
17	金		米こパン 牛乳 白身魚のトマトチーズ焼き カレーもやし さつまいものミルクスープ りんごジャム	ホキ ベーコン	牛乳 チーズ 牛乳	トマト にんじん こまつな もやし 玉ねぎ りんご	米こパン さつまいも さとう	オリーブ油 ごま バター ルウ	668 29.7	837 38.5	
20	月		ごはん 牛乳 れんこんと朝日ぶたのあげに (うんめもんメニュー) 三色つけ 白菜のみそ汁 ミルクゼリー	ぶた肉 みそ うすあげ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	れんこん しょうが だいこん きゅうり はくさい 長ねぎ こんにゃく しめじ	米 さといも さとう でんぶん	ごま油 ごま	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 村上 うんめもん 献立 </div> 地場産物を いただきます しょう。	
21	火		ごはん 牛乳 大豆とひじきのチーズ焼き やさしいため さつまいものみそ汁	だいず ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ 	トマト チンゲンサイ にんじん にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし えのきだけ こんにゃく 長ねぎ	米 さとう さつまいも	オリーブ油 油		
22	水		ごはん 牛乳 さばのごまみそ煮 わかめあえ 魚沼のけんちん汁 チーズ(中学校)	さば みそ わかめ とうふ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん にんじん	しょうが もやし キャベツ とうもろこし 長ねぎ だいこん こんにゃく なめこ ぜんまい ごぼう	米 ごま ごま油		642 27.6	810 35.0
24	金		ごはん 牛乳 やわはだねぎの卵焼き いりどり にたてもちみそ汁	たまご とり肉 ぶた肉 うすあげ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん	長ねぎ とうもろこし ごぼう しいたけ れんこん だいこん しめじ なめこ 長ねぎ こんにゃく たけのこ	米 さとう じゃがいも さとう にたてもち	油 油	662 25.6	775 29.2
27	月	山中	大麦めん 牛乳 とうふのまさご揚げ のりすあえ かきたま汁	とうふ とり肉 とり肉 薄揚げ たまご	牛乳 ひじき チーズ のり	にんじん こまつな さやいんげん こまつな にんじん にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ	大麦めん パンこ でんぶん でんぶん	マヨネーズ(卵なし) 油	682 29.6	
28	火		ごはん 牛乳 大根の肉みそ煮 秋色マカロニサラダ あさりとわかめのみそ汁	ぶた肉 ちくわ みそ ハム ちくわ だいず あさり 生あげ みそ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん	だいこん しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ	米 さとう でんぶん マカロニ	マヨネーズ(卵なし)	671 27.6	792 30.9
29	水		ごはん 牛乳 たらの甘酢あんかけ 白菜の香味あえ いもに汁	たら みそ ぶた肉 うすあげ	牛乳 	にんじん こまつな にんじん	しょうが 玉ねぎ はくさい にんにく だいこん しめじ ごぼうこんにゃく 長ねぎ	米 でんぶん さとう さといも	ごま油 ごま ごま油 油	653 25.8	777 32.1
30	木		パプリカライス 牛乳 キャベツと卵のソテー ヨーグルトあえ チキンリアソース	たまご ベーコン とり肉	牛乳 ヨーグルト チーズ 牛乳	こまつな にんじん にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ もやし パインアップル りんご しめじ 玉ねぎ	米 さとう さとう	油 バター ルウ	731 27.4	859 31.6

* ()は食物アレルギー対応のため表示してあります。

今月の地元の食材は、コシヒカリ、卵、塩、たけのこ、にたてもちです。