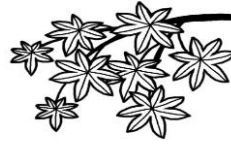


# 11月 献立予定表





山北学校給食共同調理場

今月の地元の食材は、鮭、なめこ、コシヒカリ、塩、たけのこ、にたてもちです。

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	給食なし	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		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	木		ごはん 牛乳 かみかみきんぴら丼 海そうサラダ 白菜とさつまいものみそ汁	ぶた肉	牛乳	にんじん ごまつな にんじん	たけのこ ごぼう きくらげ こんにやく もやし キャベツ とうもろこし はくさい 長ねぎ	米 さとう さとう さつまいも	油 ごま 油	677 27.6	798 32.1
2	金		米こパン りんごジャム 牛乳 卵のよせやき カレーもやし パンクキンミルクスープ	たまご ハム とり肉	牛乳	りんご にんじん にんじん かぼちゃ	セロリ 玉ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ	米 さとう バター マヨネーズ(卵なし) バター ルウ		642 26.9	854 35.3
5	月		ごはん 牛乳 ほっけの塩フライ 干草あえ ぶた肉と野菜のうまに	ほっけ たまご ぶた肉 なまあげ だいず みそ	牛乳	にんじん ごまつな にんじん	しめじ キャベツ 玉ねぎ だいこん	米 さとう じゃがいも	こむぎこ パンこ 油 油	685 28.7	822 33.9
6	火		ごはん 牛乳 厚あげのみそいため 切干大根のごますあえ さけ汁	あつあげ ぶた肉 みそ さけ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	玉ねぎ しょうが きゅうり もやし だいこん こんにやく 長ねぎ だいこん	米 でんぶん さとう さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	660 27.6	776 32.0
7	水		ごはん 牛乳 野菜いため ヨーグルトあえ 森のカレー	とり肉 ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし みかん もも パインアップル しめじ 玉ねぎ りんご しょうが にんにく	米 さとう さとう さつまいも	油 バター	719 24.9	849 28.8
8	木		ごはん 牛乳 肉だんご (小1、2年1コ、小3年以上2コ) ポテトサラダ ふわふわ卵スープ	とり肉 ぶた肉 ハム たまご	牛乳	にんじん にんじん	玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎ 長ねぎ	米 さとう さとう じゃがいも パンこ でんぶん	ラード 油 ごま油 マヨネーズ(卵なし)	670 23.7	786 27.1
9	金		ごはん 牛乳 ますのもみじやき なめたけあえ にたてもち汁	ます みそ とり肉 うすあげ	牛乳	にんじん ごまつな にんじん にんじん	とうもろこし キャベツ えのきだけ だいこん ごぼう たけのこ 長ねぎ	米 にたてもち	油 マヨネーズ(卵なし)	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">                     もみじが <b>紅葉狩り</b>                      こんだて                      664 797                      27.9 35.0                 </div>	
12	月		米めん 牛乳 さけと高野どうふのあげに ごまあえ すきやき風汁	さけ こうやどうふ ぶた肉	牛乳	にんじん ビーマン ごまつな にんじん にんじん	もやし キャベツ はくさい 長ねぎ こんにやく えのきだけ	米めん でんぶん さとう さとう さとう	油 ごま 油	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">                     さけ ひ <b>鮭の日</b>                      こんだて                 </div>	
13	火	小学5年生	わかめごはん 牛乳 大豆とトマトのチーズやき こんにやくサラダ いわふねふのみそ汁	だいず ぶた肉 みそ とうふ	わかめ 牛乳	ひじき チーズ トマト にんじん	玉ねぎ にんにく こんにやく きゅうり キャベツ しめじ もやし 長ねぎ	米 さとう さとう ふ	オリーブ油 ごま ごま油	649 26.0	768 29.9
14	水		ごはん 牛乳 とりのからあげねぎソース こぎつねあえ 根菜のみそ汁	とり肉 うすあげ みそ	牛乳	にんじん にんじん	しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん ごぼう こんにやく 長ねぎ	米 でんぶん さとう さとう さつまいも	オリーブ油	663 25.2	802 29.3

\* ( )は食物アレルギー対応のため表示してあります。

日	曜日	給食なし	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		エネルギー(kcal)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
15	木		ごはん 牛乳 干草やき 切干大根のいために いもに汁	たまご ぶた肉 あさり うすあげ みそ ぶた肉	牛乳 	にんじん ほうれんそう きやいんげん にんじん	玉ねぎ こんにやく だいこん はくさい 長ねぎ しめじ ごぼう	米 さとう さとう さといも	油 油 油	<b>鉄分たっぷり りんごだて</b> 677 811 29.7 34.3	
16	金		ごはん 牛乳 ししゃものフリッター(2コ) 大豆もやしのナムル マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ ぶた肉 だいず みそ	牛乳 ししゃも	こまつな にんじん にんじん	もやし たけのこ 長ねぎ にんにく しょうが しいたけ	米 こむぎこ でんぶん さとう	マヨネーズ(卵なし) 油 ごま油 ごま ごま油 油	707 812 28.4 31.7	
19	月		エスカロップ(たけのこごはん) 牛乳 とんかつデミグラスソースがけ (小1、2年1コ、小3年以上2コ) コーンサラダ さけだんご汁 ハスカップゼリー	ぶた肉	牛乳 	にんじん	とうもろこし きゅうり キャベツ しめじ 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ ぶどう ハスカップ	米 こむぎこ ばんこ さとう じゃがいも さとう	バター 油 ルウ オリーブ油	<b>食育の日</b> <b>ほっかいどう とう 北海道ご当 ち地メニュー</b> 660 801 26.1 31.8	
20	火		ごはん 牛乳 里いもとぶた肉の いためもの そくせき漬け あさり汁 チーズ(中学校)	ぶた肉 あさり なまあげ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん にんじん	しょうが れんこん キャベツ きゅうり だいこん もやし ねぎ	米 里いも さとう でんぶん	油 ごま油	677 849 27.2 35.0	
21	水		ごはん 牛乳 さんまの塩やきおろしがけ うの花いり ごまみそ汁	さんま おから とり肉 うすあげ みそ	牛乳 ひじき 牛乳	にんじん こまつな にんじん	だいこん ごぼう だいこん 長ねぎ はくさい しめじ	米 さとう さとう	油 ごま油 ごま	685 814 26.6 31.1	
22	木		ごはん 牛乳 メンチカツ ソース いそかあえ 打ち豆汁	ぶた肉 だいず ぶた肉 みそ	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ キャベツ ごぼう だいこん こんにやく	米 パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	油	667 786 24.4 27.0	
26	月	山 中	大麦めん 牛乳 とうふのまきごあげ わかめあえ とりごぼう汁	とうふ とり肉 とり肉 うすあげ	牛乳 ひじき わかめ	さやいんげん にんじん にんじん	もやし キャベツ とうもろこし しめじ 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう	米 おおむぎめん でんぶん さとう パンこ	マヨネーズ(卵なし) 油	<b>しょくもつ 食物せんい たっぷり こんだて</b> 701 27.8	
27	火		ビビンバ(ごはん) 牛乳 ぶた肉のいため物 ナムル ビーフンスープ フルーツあんじん	ぶた肉 たまご ベーコン なんと とうにゆう	牛乳	にんじん こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし えのきだけ 長ねぎ もも あんず	米 さとう さとう さとう でんぶん さとう	油 ごま ごま油 ごま油	667 776 28.1 32.2	
28	水		ごはん 牛乳 さけのやきつけ 和風マカロニサラダ みそけんちん汁	さけ とうふ みそ	牛乳	にんじん にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん 長ねぎ こんにやく	米 マカロニ じゃがいも 油	マヨネーズ(卵なし)	658 791 26.9 33.9	
29	木		ごはん 牛乳 だいこんのそぼろに かわりきりざい じゃがもとえのきだけの みそ汁 ヨーグルト(中学校)	ちわ とり肉 みそ なっとう うすあげ みそ	牛乳 チーズ わかめ ヨーグルト	さやいんげん にんじん こまつな にんじん	しょうが だいこん もやし だいこん えのきだけ アロエ	米 でんぶん じゃがいも さとう	油 ごま	653 807 27.8 35.6	
30	金		黒糖パン はちみつマーガリン 牛乳 タンダーリーチキン フロッキーサラダ かぶのミルクスープ	とり肉 ベーコン だいず	牛乳 ヨーグルト 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ ブロコリー にんじん にんじん	しょうが だいこん キャベツ とうもろこし かぶ 玉ねぎ エリンギ	米 パン くるぎとう はちみつ マーガリン	油 油	691 880 28.5 35.6	