



11月献立表



北方町学校給食センター

曜	しゅくよく 主食	こんだてめい 献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 からだ おもに体をつくる	『緑』の食品 からだ ちょうしととの おもに体の 調子 を整える	ちょうみりょう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
1 きん 金	コッペパン	ペンネのトマト煮	マカロニ	とりにく 鶏肉 ベーコン だいず 大豆 チーズ	たま 玉ねぎ ぶなしめじ トマト	パセリフレッシュ とりがら 赤ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	657
		キャベツサラダ	さとう 砂糖 サラダ油 あぶら	ちくわ	キャベツ もやし	酢 うすくちしょうゆ	758
4 月	ぶん か ひ ふりかえ きゅうじつ 文 化 の 日 振替休日						
5 か 火	ごはん	とんこつ煮	さといも いた 里芋 板こんにゃく こくとう 黒糖	ぶたにく あつあ 豚肉 厚揚げ みそ	にんじん ごぼう だいこん 大根 さやいんげん	焼酎 こいくちしょうゆ	637
		こまつな 小松菜のからし和え	さとう 砂糖	とりにく 鶏肉	キャベツ こまつな 小松菜 にんじん	うすくちしょうゆ ねりからし	746
6 すい 水	げんりょう 減量	わふう 和風きのこスパゲッティ	スパゲティ サラダ油 あぶら	ベーコン ぶたにく 豚肉	にんじん たま 玉ねぎ しいたけ えのき ぶなしめじ ねぎ	おろしにんにく 塩 こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	615
	コッペパン	チーズサラダ	サラダ油 あぶら	ロースハム チーズ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	酢 塩 こしょう うすくちしょうゆ	712
7 もく 木	ぶたにく やながわどん 豚肉の柳川井	豚肉の柳川井の具を ごはんのにせて食べてください。		ぶたにく 豚肉 かまぼこ たまご 卵	にんじん ねぎ ごぼう たま 玉ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 料理酒 厚煎り節	
		きんしたまご すあ 錦糸卵のごま酢和え	さとう 砂糖 ごま	きんしたまご 錦糸卵 ツナ	キャベツ にんじん もやし	酢 うすくちしょうゆ	665 769
		みかん 			みかん		
8 きん 金	11月8日 いい歯の日 献立		さつまいも こむぎこ 小麦粉 	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉 牛乳	たま 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ コーン	パセリフレッシュ とりがら 塩 こしょう うすくちしょうゆ	659
	コッペパン	あき かお 秋の香りシチュー	マーガリン サラダ油 あぶら	ぎょにく み 魚肉ほぐし身	ごぼう にんじん きゅうり	うすくちしょうゆ こしょう 塩	759
小2リクエスト		てっか 鉄火みそ 	ごはんにかけて 食べてください。	ぶたにく だいず 豚肉 大豆 みそ 	にんじん たけのこ ぶなしめじ にら 	料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ	624
11 げつ 月	ごはん	のっぺい汁	かたくりこ さといも 片栗粉 里芋	とりにく とうふ 鶏肉 豆腐 	にんじん こまつな 小松菜 ごぼう しいたけ ねぎ 	煮干し うすくちしょうゆ 料理酒 みりん	731
12 か 火	ごはん	わかめうどん	うどん	とりにく 鶏肉 わかめ あぶら 油あげ	しいたけ にんじん ねぎ はくさい 白菜	煮干し みりん うすくちしょうゆ	615
		だいこん 大根サラダ	さとう 砂糖 ごま油 ごま	ちくわ	だいこん 大根 きゅうり キャベツ	酢 うすくちしょうゆ	720
13 すい 水	あげパン	ビニールぶくろに入れて食べてください。		あ あぶら さとう 揚げ油 砂糖	きな粉	塩	
		ラビオリスープ	ラビオリ	ベーコン	しいたけ にんじん たま 玉ねぎ	パセリフレッシュ 厚煎り節 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	647 745
		フルーツカクテル	カクテルゼリー		おうとう 黄桃 パイン みかん		
14 もく 木	ごはん	うお 魚そうめん汁 		うお 魚そうめん あぶら 油揚げ わかめ	にんじん しいたけ たま 玉ねぎ こまつな 小松菜	煮干し うすくちしょうゆ 塩 みりん	611
		ぶたにく 豚肉のごまみそマヨネーズ	さとう 砂糖 マヨネーズ ごま	ぶたにく 豚肉 みそ	にんじん きゅうり ブロッコリー	おろししょうが おろしにんにく 料理酒 酢 トマトケチャップ	715
♡小2リクエスト♡		パンにはさんで食べてください。					
15 きん 金	ハンバーガー (チキンパティ・キャベツ)		バーガーパン	とりにく 鶏肉 (チキンパティ)	キャベツ		618
		まめ 豆のスープ	じゃがいも サラダ油 あぶら	ベーコン ひよこ豆  あお 青えんどう豆 レッドキドニー	にんじん たま 玉ねぎ	厚煎り節 塩 こしょう うすくちしょうゆ	705

日 曜	しゅしょく 主食	こんだてめい 献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	あか しゅしょくひん 『赤』の食品 からだ おもに体をつくる	みどり しゅしょくひん 『緑』の食品 からだ ちようしよととの おもに体の 調子 を整える	ちようみりよう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
18 げつ 月	ごはん	かぐらじる 神楽汁		とりにく 鶏肉	にんじん だいこん 大根 ごぼう しいたけ ねぎ	うすくちしようにゆ 煮干し	660
		い どうふ 炒り豆腐	いた 板こんにやく サラダ油 あぶら さとう 砂糖	ぶたにく どうふ たまご 豚肉 豆腐 卵	しいたけ にんじん たまご 玉ねぎ 小松菜	料理通 うすくちしようにゆ	775
19 か 火	ごはん	ごもく 五目スープ		とりにく 鶏肉	にんじん チンゲン菜 さいたま 玉ねぎ	厚削り節 塩 こしょう うすくちしようにゆ	662
		た や ふう たこ焼き風	こむぎこ あ あぶら さとう 小麦粉 揚げ油 砂糖	たこ ちくわ たまご 卵 あお 青のり かつお節	キャベツ にんじん	塩 トマトケチャップ ウスターソース	776
20 すい 水	コッペパン	はくさい に 白菜のクリーム煮	こむぎこ 小麦粉 マーガリン サラダ油 あぶら	とりにく ぎゅうにゅう なま 鶏肉 牛乳 生クリーム	はくさい にんじん たまご 白菜 にんじん 玉ねぎ グリーンピース コーン	とりがら 塩 こしょう 白ワイン うすくちしようにゆ	642
		マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	塩 こしょう うすくちしようにゆ	739
21 もく 木	ハヤシライス	ハヤシライスの具を ごはんと一緒に食べてください。	こめ じゃがいも こむぎこ 米 小麦粉 マーガリン	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ にんじん グリンピース	おろしにんにく トマトケチャップ すりおろしりんご デスグラスソース ハヤシシウ 塩 こしょう とりがら 香ワイン こいくちしようにゆ ウスターソース	641
		ごまじゃこサラダ	サラダ油 あぶら さとう ごま 砂糖	ちりめん	きゅうり にんじん キャベツ	酢 うすくちしようにゆ	750
22 きん 金	コッペパン	スバゲッティナポリタン ♡小2リクエスト♡	スバゲッティ マーガリン	ぶたにく 豚肉 ベーコン チーズ	たま 玉ねぎ にんじん ピーマン	おろしにんにく 塩 こしょう おろしにんにく ウスターソース トマトケチャップ	628
		りっちゃんサラダ	さとう あぶら 砂糖 ごま油	ハム こんぶ かつお節 昆布	キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト	酢 うすくちしようにゆ	727
25 げつ 月	ドライカレー	ドライカレーの具を ごはんのせて食べてください。	こめ サラダ油 マーガリン パン粉 ごこく 五穀 おしむぎ げんばくげんまいあかまい (押麦・もち玄麦・玄米・赤米・たかきび)	ぎゅうにくぶたにく 牛肉 豚肉 チーズ 豚レバー ごしゅまめ 五種豆 (えんどう・ガルバンゾー・レンズ豆・黒大豆・あずき)	にんじん たま 玉ねぎ カラーピーマン コーン	おろししょうが おろしにんにく カレー粉 塩 トマトケチャップ ウスターソース こいくちしようにゆ	622
		やさい 野菜スープ	じゃがいも	ベーコン	キャベツ しいたけ にんじん たま 玉ねぎ	バセリフレーク 厚削り節 うすくちしようにゆ 塩 こしょう	730
26 か 火	ごはん	ちゃんぽん	ちゃんぽん めん サラダ油 麺	ぶたにく 豚肉 イカ えび かまぼこ	キャベツ もやし たま 玉ねぎ にんじん ねぎ	おろしにんにく おろししょうが 料理通 とりがら 塩 こしょう うすくちしようにゆ	664
		ごまネーズサラダ	マヨネーズ ごま	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	うすくちしようにゆ	778
27 すい 水	コッペパン	はるさめ 春雨スープ 小2リクエスト	はるさめ あぶら 春雨 ごま油 ごま	ベーコン	しいたけ にんじん こまつな たま 小松菜 玉ねぎ	厚削り節 塩 こしょう うすくちしようにゆ 料理通	630
		だいがくいも 大学芋	さつまいも あ あぶら 揚げ油 ごま こどう みず 黒糖 水あめ			こいくちしようにゆ	731
28 もく 木	ごはん	さかな しる 魚のみそ汁 『ハッピーにんじんの日』		しろみざかな どうふ 白身魚 豆腐 みそ	たま こまつな 玉ねぎ 小松菜 にんじん	料理通 煮干し おろししょうが	637
		せんぎ だいこん たまご 千切り大根の卵とじ	たんざく 短冊こんにやく サラダ油 あぶら さとう 砂糖 ごま油	とりにく たまご 鶏肉 卵	せんぎだいこん たま 千切大根 玉ねぎ しいたけ にんじん さやいんげん	うすくちしようにゆ みりん	757
29 きん 金	コッペパン	にくだんご 肉団子のスープ	はるさめ 春雨	ミートボール	はくさい しいたけ たま 白菜 しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ	厚削り節 うすくちしようにゆ 塩 こしょう	657
		ようふうしらあ 洋風 白和え	さとう 砂糖 マヨネーズ ごま	どうふ 豆腐 ベーコン みそ	きゅうり ほうれん草 にんじん		757

★ 牛乳（赤の食品）は毎日ついています ★

★ 主食は『黄』の食品です ★

※11月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維
小学生	641kcal	25.1g	20.0g	343mg	2.3mg	2.2g	5.2g	中学生	745kcal	28.8g	22.5g	366mg	2.8mg	2.6g	6.2g
基準値	650kcal	27.0g	18.0g	350mg	3.0mg	2.0g	5.0g	基準値	830kcal	34.0g	23.0g	450mg	4.0mg	2.5g	6.5g



この日はハッピー人参加っています♪

以下の栄養素は、ご家庭でも積極的な摂取をお願いします。

- カルシウム（小魚、牛乳・乳製品、ひじき、豆腐等）、
- 鉄分（レバー、あさり、厚揚げ、小松菜等）、



○11月のしいたけ、ねぎ、みかん は北方産を使用する予定です。