


||
月
献立表


北方町学校給食センター

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	『赤』の食品 からだをつくる	『緑』の食品 からだちょうどいの おもに体の調子を整える	ちゅうみりょう 調味料	カロリー 小学生 中学生
1 金	コッペパン	パンネのトマト煮	マカロニ	とりにく 鶏肉 ベーコン 大豆 チーズ	たま 玉ねぎ ぶなしめじ トマト	バセリフレーク 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 あぶら 砂糖 サラダ油	ちくわ	キャベツ もやし	酢 うすくちしょうゆ
4月 文化の日振替休日							
5 火	ごはん	どんこつ煮	さといも いた 里芋 板こんにゃく 黒糖	ぶたにく 厚揚げ みそ	にんじん ごぼう 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	キヤベツ 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 水	コッペパン	わふう 和風きのこスパゲッティ	スパゲッティ サラダ油	ぶたにく ベーコン 豚肉	にんじん 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
		チーズサラダ	サラダ油	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 木		豚肉の柳川丼 <small>豚肉の柳川丼 やながわどん</small> <small>豚肉の柳川丼の具を ごはんにのせて食べてください。</small>	ごめ さとう 米 砂糖 片栗粉	ぶたにく 豚肉 かまぼこ たまご	にんじん ねぎ ごぼう 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 厚削り節	
		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
		みかん			みかん		769
8 金	コッペパン	11月8日 いい歯の日 献立	さつまいも 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	バセリフレーク とりがら 塩 こしょう うすくちしょうゆ	659
		秋の香りシチュー	あぶら さとう マーガリン サラダ油	ぎょにく 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
11 月	ごはん	かみかみサラダ <small>ごはんにかけて 食べてください。</small>	マヨネーズ ごま	ぶたにく だいす 豚肉 大豆 みそ	にんじん たけのこ ぶなしめじ にら <small>国語</small> <small>2 4 5</small>	料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ	624
		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 小松菜 ごぼう しいたけ ねぎ	煮干し みりん うすくちしょうゆ 料理酒 みりん	731
12 火	ごはん	わかめうどん	うどん	とりにく 鶏肉 わかめ 油あげ	はくさい しいたけ にんじん ねぎ 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 あぶら ごま油 ごま	ちくわ	だいこん きゅうり キャベツ	酢 うすくちしょうゆ	720
13 水	あ揚げパン	ピニールふくろに入れて食べてください。	あぶら さとう 揚げ油 砂糖	こ 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 玉ねぎ	バセリフレーク 厚削り節 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	647
		フルーツカクテル	カクテルゼリー		ねうどう 黄桃 パイン みかん		745
14 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 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 プロッコリー	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
15 金		♡小2リクエスト♡	パンにはさんで食べてください。	とりにく 鶏肉(チキンパティ)	キャベツ		
		ハンバーガー ^(チキンパティ・キャベツ)	バーガーパン	ベーコン ひよこ豆 あお まめ 青えんどう豆 レッドキドニー	にんじん 玉ねぎ	厚削り節 塩 こしょう うすくちしょうゆ	618
		まめ 豆のスープ	じゃがいも サラダ油				705

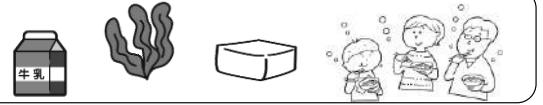
日曜	しゅしょく 主食	こんだめい 献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 おもに体をつくる	『緑』の食品 おもに体の調子を整える	ちようみりょう 調料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
ひむかの日 献立 18 げつ 月	ごはん	かぐらじる 神楽汁		とりにく 鶏肉	にんじん 大根 ごぼう しいたけ ねぎ	うすくちょうゆ 煮干だし	660 775
		い、どうふ 炒り豆腐	いた 板こんにゃく サラダ油 あぶら さとう 豚肉 豆腐 卵	ぶたにく とうふ たまご 鶏肉 豆腐 卵	しいたけ にんじん 玉ねぎ 小松菜	料理酒 うすくちょうゆ	
19 か 火	ごはん	ごもく 五目スープ		とりにく 鶏肉	にんじん チンゲン菜 玉ねぎ ぶなしめじ ねぎ	厚削り節 塩 こしょう うすくちょうゆ	662 776
		や、ふう たこ焼き風	こむぎこ 小麦粉 揚げ油 あぶら さとう 青のりのり かつお節	たこ ちくわ 卵 あお びし	キャベツ にんじん	塩トマトケチャップ ウスターーソース	
20 すい 水	コッペパン	はくさい 白菜のクリームに煮	こむぎこ 小麦粉 マーガリン サラダ油 あぶら	とりにく きゅううにゅう なま 鶏肉 牛乳 生クリーム	はくさい 白菜 にんじん 玉ねぎ グリンピース コーン	とりがよ 塩 こしょう 白ワイン うすくちょうゆ	642 739
		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 うすくちょうゆ	
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 米 じゃがいも 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 オリーブオイル デミグラスソース ハーブパル 塩 こしょう ドレッシング ホイントマト ウスターーソース	641 750
		ごまじゃこサラダ	あぶら サラダ油 ごま 砂糖	ちりめん	きゅうり にんじん キャベツ	酢 うすくちょうゆ	
22 きん 金	減量 コッペパン	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ 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 ウスターーソース トマトケチャップ	628 727
		りっちゃんサラダ	さとう 砂糖 あぶら ごま油	ハム こんぶ 昆布 かつお節	キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト	酢 うすくちょうゆ	
25 げつ 月	ドライカレー	ドライカレーの具を ごはんに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 (おしるぎ げんばくげんまいあかまい 押麦・もち玄米・玄米・赤米・たかひ)	ぎゅうにくぶたにく 牛肉 豚肉 チーズ 豚レバー ごくまめ 五種豆 (えんどう・ガルバンゾー・レンズ豆・黒大豆・あづき)	にんじん 玉ねぎ カラーピーマン コーン	おろしにんにく おろしにんにく クレペ 塩 トマトケチャップ ウスターーソース こいくちゅうゆ	622 730
		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 玉ねぎ	バセリフレーク 厚削り節 うすくちょうゆ 塩 こしょう	
26 か 火	ごはん	ちゃんぽん	めん ちゃんぽん麺 サラダ油 あぶら	ぶたにく 豚肉 イカ えび かまぼこ	キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ	おろしにんにく おろしにんにく 料理酒 どうがら 塩 こしょう うすくちょうゆ	664 778
		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	うすくちょうゆ	
27 すい 水	コッペパン	はるさめ 春雨スープ	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 小松菜 玉ねぎ	厚削り節 塩 こしょう うすくちょうゆ 料理酒	630 731
		だいがくいも 大学芋	さつまいも あぶら 揚げ油 ごま ごくとう みず 黒糖 水あめ			こいくちゅうゆ	
28 もく 木	ごはん	さかな 魚のみそ汁 『ハッピーにんじんの日』		しろみさかな とうふ 白身魚 豆腐 みそ	たま 玉ねぎ こまつな 小松菜 にんじん * HAPPY * 料理酒 煎干し おろしゅうが	おろしゅうが おろしにんにく クレペ 塩 トマトケチャップ ウスターーソース こいくちゅうゆ	637 757
		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 こんにゃく サラダ油 あぶら さとう あぶら 砂糖 ごま油	とりにく たまご 鶏肉 卵	せんぎだいこん たまご 千切大根 玉ねぎ しいたけ にんじん さやいんげん	うすくちゅうゆ みりん	
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 たまご 白菜 しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ	厚削り節 うすくちゅうゆ 塩 こしょう	657 757
		ようふうしらあ 洋風 白和え	さとう 砂糖 マヨネーズ ごま	とうふ 豆腐 ベーコン みそ	きゅうり ほうれん草 にんじん	うすくちゅうゆ みりん	

★ 牛乳 (赤の食品)は毎日ついています ★

★ 主食は『黄』の食品です ★

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、アサリ、厚揚げ、小松菜等)、



*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形が入っています♪

がつ

きたかたさん しよう よてい

O 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。