令和4年度

11月献立表

北方町学校給食センター

日 曜	主食	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	調味料	カロリー(kcal) 小学生 中学生
1 火	ごはん	**中華スープ**	ごま油	ベーコン　卵	しいたけ　にんじん　小松菜　玉ねぎ	厚削り節 うすくちしょうゆ 料理酒 塩　こしょう	654 767
		チャプチェ	砂糖　春雨　ごま油　ごま	豚肉	玉ねぎ　にんじん　キャベツ　たけのこ	こいくちしょうゆ おろしにんにく おろししょうが 豆板醤	
2 水	コッペパン	**ふわふわスープ**	じゃがいも　パン粉	鶏肉　チーズ　卵	にんじん　玉ねぎ　コーン	とりがら 塩　こしょう うすくちしょうゆ パセリフレーク	629 723
		マカロニサラダ 小2リクエスト	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	
3 木	**文化の日**						
4 金	コッペパン	**五目スープ**		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 うすくちしょうゆ 塩　こしょう	620 712
		たこ焼き風 小2リクエスト	小麦粉　大豆油　砂糖	たこ　ちくわ　卵 あおのり　かつお節	キャベツ　にんじん	食塩　ケチャップ ウスターソース	
7 月 ※	**宮崎牛のハヤシライス** ハヤシライスの具をごはんと一緒に食べてください。		じゃがいも　小麦粉　マーガリン	牛肉　チーズ	玉ねぎ　にんじん　グリンピース	おろしにんにく ケチャップ すりおろしりんご デミソース ハヤシルウ 塩　こしょう とりがら　赤ワイン こいくちしょうゆ ウスターソース	659 773
		かみかみサラダ	サラダ油　砂糖	魚肉練り製品（えびかに不使用）	ごぼう　にんじん　きゅうり	酢　うすくちしょうゆ	
8 火	ごはん	**つみれ汁** ✪ **『ハッピーにんじんの日』**		あじつみれ　豆腐	しいたけ　にんじん　大根　ねぎ	厚削り節 うすくちしょうゆ 料理酒	598 700
		千切り大根の炒め煮	板こんにゃく　砂糖　サラダ油	鶏肉　さつまあげ	千切大根　しいたけ にんじん　さやいんげん	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料	
9 水	**ココア揚げパン**		コッペパン　大豆油　ココア				646 743
		ポトフ	じゃがいも	豚肉　ウインナー	玉ねぎ　にんじん　キャベツ	パセリフレーク 塩　こしょう とりがら うすくちしょうゆ	
		グリーンサラダ			キャベツ　ブロッコリー きゅうり　コーン	ノンオイル青じそドレッシング	
10 木	**12日(土)分の振替休業日**						
11 金	**減量** コッペパン	**ジャージャー麺**	うどん　サラダ油　砂糖	牛肉　豚肉　みそ	たけのこ　しいたけ　玉ねぎ にんじん　もやし　ねぎ	おろししょうが こいくちしょうゆ 料理酒 豆板醤	629 723
		海藻サラダ 小2リクエスト	砂糖　ごま　ごま油	ちりめん　海藻	キャベツ　もやし　にんじん	酢　うすくちしょうゆ	
14 月	**13日(日)分の振替休業日**						
15 火 ※	ひむかの日 献立 ごはん	**白菜のみそ汁**	里芋	油揚げ　みそ	白菜　大根　にんじん　ねぎ	煮干しだし	733 862
		県産ブリのかば焼き **アーモンドがらめ** **(添えキャベツ)**	片栗粉　大豆油　砂糖 アーモンド	ブリ	（キャベツ）	料理酒 塩　こしょう こいくちしょうゆ みりん （うすくちしょうゆ）	
16 水	**減量** コッペパン	**炒めビーフン**	ビーフン　サラダ油	豚肉　えび　いか　卵	キャベツ　にんじん　玉ねぎ カラーピーマン　しいたけ	塩　こしょう うすくちしょうゆ おろしにんにく おろししょうが 料理酒	590 681
		フルーツヨーグルト	ナタデココ	ヨーグルト	黄桃　パイン　みかん		
17 木	**チキンライス** チキンライスの具をごはんとまぜて食べてください。		米　マーガリン	鶏肉　卵	にんじん　玉ねぎ　グリンピース	ケチャップ カレー粉 塩　こしょう	700 818
		白花豆のポタージュ	じゃがいも　サラダ油　米粉 マーガリン	ベーコン　白花豆　牛乳 スキムミルク	にんじん　玉ねぎ	パセリフレーク とりがら 白ワイン　こしょう	
18 金	**チーズパン**	**ラビオリスープ**	ラビオリ（小麦粉）　じゃがいも	ラビオリ（鶏肉　豚肉）	玉ねぎ　にんじん　小松菜	厚削り節 塩　こしょう うすくちしょうゆ 料理酒	624 713
		鶏肉と大豆のトマト煮	砂糖	鶏肉　豚レバー　大豆 ひよこ豆　青えんどう豆 レッドキドニー　スキムミルク	玉ねぎ　ぶなしめじ　トマト ブロッコリー	おろしにんにく 塩　こしょう ウスターソース ケチャップ	

日 曜	主食	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	調味料	カロリー（kcal） 小学生 中学生
21 月		**野沢菜ごはん**（野沢菜ごはんの具をごはんと混ぜて食べてください。）	米　サラダ油　ごま　ごま油 砂糖	卵　鶏肉	野沢菜　にんじん　ぶなしめじ	おろししょうが 塩　料理酒 こいくちしょうゆ	625 731
		野菜ラーメン	ラーメン　ごま　ごま油	豚肉　みそ	もやし　にんじん　コーン　ねぎ	おろしにんにく 豚骨　とりがら おろししょうが 塩　こしょう	
22 火	ごはん	**大根のみそ汁**		油揚げ　わかめ　みそ	大根　玉ねぎ　しいたけ　にんじん　ねぎ	煮干しだし	668 783
		鶏肉のから揚げ（小2リクエスト） **（添えキャベツ）**	片栗粉　大豆油	鶏肉	（キャベツ）	おろししょうが おろしにんにく 塩　こしょう うすくちしょうゆ 料理酒 （うすくちしょうゆ）	
23 水	**勤労感謝の日**						
24 木	ごはん	**神楽汁**		鶏肉	にんじん　大根　ごぼう　しいたけ　ねぎ	うすくちしょうゆ 煮干しだし	633 734
		厚揚げの甘辛炒め	ごま油　砂糖	厚揚げ　豚肉	カラーピーマン　にんじん　玉ねぎ さやいんげん	おろしにんにく おろししょうが 料理酒　みりん 豆板醤 こいくちしょうゆ	
		みかん			みかん		
25 金	コッペパン	**小学2年生が育てた さつまいも入りシチュー**	小麦粉　マーガリン　サラダ油 さつまいも	鶏肉　牛乳	たまねぎ　にんじん　ぶなしめじ コーン	パセリフレーク とりがら 塩　こしょう	625 718
		ごまじゃこサラダ	サラダ油　砂糖　ごま	ちりめん	きゅうり　キャベツ　にんじん	酢　うすくちしょうゆ	
28 月	**親子丼**（親子丼の具をごはんにのせて食べてください。）		米　砂糖　サラダ油　片栗粉	鶏肉　ちくわ　卵	にんじん　しいたけ　ねぎ　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	620 726
		りっちゃんサラダ（小2リクエスト）	砂糖　ごま油	ロースハム　昆布　かつお節	キャベツ　きゅうり　にんじん コーン　トマト	うすくちしょうゆ 酢	
29 火	ごはん	**小松菜のみそ汁**	じゃがいも	豆腐　油揚げ　みそ	にんじん　ねぎ　小松菜　玉ねぎ	厚削り節	617 722
		めひかりのから揚げ **（添えキャベツ）**	片栗粉　大豆油	めひかり	（キャベツ）	塩　こしょう （うすくちしょうゆ）	
30 水	**減量** **コッペパン**	**スープスパゲティ**	サラダ油　スパゲティ	鶏肉　牛乳	白菜　にんじん　マッシュルーム コーン　ブロッコリー	とろけるシチュールウ 塩　こしょう	611 702
		レッドキャベツサラダ（小2リクエスト）	サラダ油　砂糖	ちくわ	レッドキャベツ　キャベツ　もやし	酢 うすくちしょうゆ	

★　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、あさり、厚揚げ、小松菜等）、
○食物繊維（麦、野菜、海藻、豆類等）

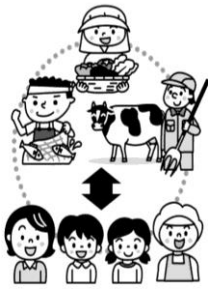
※１１月の平均栄養価

	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	637kcal	26.1g	20.0g	331mg	2.2mg	2.6g	5.3g	中学生	740kcal	29.9g	22.4g	351mg	2.6mg	3.0g	6.3g
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

✪はハッピー人参が入っています♪　　○ １１月のしいたけ、さつまいも、みかんは北方産を使用する予定です。

★　国産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、
※印の7日(火)の牛肉は宮崎牛、１５日(火)のブリについては県内産(養殖)を提供する予定です。おいしく食べて県産品消費を応援しましょう！

１５日（火）は「ひむかの日」の献立を出しています。「みやざき食と農を考える県民会議」では、毎月１６日前後を「ひむか地産地消の日」として、「食育」と「地産地消」を実践する日と定めています。

ご存じですか？「地産地消」

地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費する」取組です。
食料自給率の工場に加え、新鮮で安全な食材を手に入れることができる、輸送にかかるコストを減らし環境にも優しいなど、良いことがたくさんあります。
学校給食でも、様々な教育的効果も期待されることから、積極的に地場産物の活用に取り組んでいます。
ご家庭でも、「地産地消」を意識して、食材を選んでみてはいかがでしょうか？