



11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	き しょくひん 『黄』の食品 おもにエネルギーになる	あか しょくひん 『赤』の食品 からだ おもに体をつくる	みどり しょくひん 『緑』の食品 からだ しょうじつとの 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
3月	ぶん かの ひ 文 化 の 日						
4 か 火	ごはん	きのこスープ		ベーコン	しいたけ えのき しめじ にんじん たま 玉ねぎ ほうれん草	厚削り節 うすくちしょうゆ 料理酒	711 835
		ヤンニョムチキン そ (添えキャベツ)	かたくりこ あ あぶら さとう 片栗粉 揚げ油 砂糖	とりにく 鶏肉	(キャベツ)	料理酒 おろししょうが トマトケチャップ うすくちしょうゆ コチジャン おろしにんにく すりおろしりんご (うすくちしょうゆ)	
5 すい 水	コッペパン	いた 炒めビーフン	ビーフン サラダ油 あぶら	ぶたにく 豚肉 えび イカ	キャベツ にんじん たま 玉ねぎ ピーマン しいたけ	おろしにんにく おろししょうが 塩 うすくちしょうゆ こしょう 料理酒	637 733
		グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン		
6 もく 木	ごはん	なめこのみそ汁 しる	じゃがいも	とうふ 豆腐 みそ	だいこん たま 大根 なめこ にんじん 玉ねぎ		631 739
		がんもどきの甘辛 炒め あまから いた	サラダ油 あぶら あぶら さとう ごま油 砂糖	かんもどき ぶたにく 豚肉	ピーマン にんじん たま 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 こいくちしょうゆ 豆板醤	
7 きん 金	コッペパン	11月8日『良い歯の日』 クリームポタージュ	じゃがいも サラダ油 あぶら こむぎこ 小麦粉	とりにく きゅうにゅう 鶏肉 ベーコン 牛乳	にんじん たま 玉ねぎ	バセリフレーク とりから 白ワイン 塩 こしょう クリームポタージュ うすくちしょうゆ	646 744
		かみかみサラダ	マーガリン	スキムミルク 生クリーム	ちくわ	うすくちしょうゆ こしょう 塩	
10 げつ 月	ごはん	さかな しる 魚のみそ汁		しろみさかな とうふ 白身魚 みそ 豆腐	たま 玉ねぎ こまつな にんじん	料理酒 煮干し おろししょうが	609 713
		ぶたにく いた 豚肉のしょうが炒め	サラダ油 あぶら	ぶたにく 豚肉	カラーピーマン たま 玉ねぎ	おろししょうが 料理酒 みりん こいくちしょうゆ	
11 か 火	ごはん	まーぼーとうふ 麻婆豆腐	さとう かたくりこ 砂糖 片栗粉	とうふ きゅうに ぶたにく 豆腐 牛肉 豚肉 みそ	たま 玉ねぎ にんじん にら しいたけ	おろししょうが 料理酒 みりん こいくちしょうゆ オイスターソース 豆板醤	656 769
		バンサンスー	はるさめ さとう 春雨 砂糖 ごま油 ごま	ロースハム	もやし きゅうり にんじん コーン	酢 うすくちしょうゆ	
12 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	ぶたにく 豚肉	しいたけ にんじん こまつな たま 玉ねぎ 小松菜	厚削り節 塩 こしょう うすくちしょうゆ 料理酒	615 714
		♡ 小2リクエスト ♡ だいがくいも 大学芋	さつまいも あ あぶら 揚げ油 ごま こくとう みず 黒糖 水あめ			こいくちしょうゆ	
13 もく 木	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 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	695 817
		い とうふ 炒り豆腐	こんにやく サラダ油 あぶら さとう 砂糖	ぶたにく とうふ たまご 豚肉 豆腐 卵	しいたけ にんじん たま 玉ねぎ 小松菜	料理酒 うすくちしょうゆ	
		じろうがき 次郎柿			かき 柿		
14 きん 金	コッペパン	ポトフ 『ハッピーにんじんの日』	じゃがいも	ぶたにく 豚肉 ウインナー	たま 玉ねぎ にんじん キャベツ	バセリフレーク 塩 こしょう とりから うすくちしょうゆ	644 740
		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	こしょう うすくちしょうゆ	

食事のあいさつってどんな意味があるの？

かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

食べ物はもとも生き動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

曜日		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 おもに体をつくる	『緑』の食品 からだ ちゅうしうしととの おもに体 の 調子 を整える	ちゅうみりよう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生	
17 げつ	ポークカレー	ポークカレーの具を ごはんにかけて食べてください。		こめ 米 じゃがいも マーガリン こむぎこ 小麦粉	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ にんじん グリンピース	おろししょうが おろしにんにく とりから 塩 ウスターソース こいくちしょうゆ トマトケチャップ すりおろしりんご カレー粉 チャツネ	646	
		♡ 小2リクエスト ♡						757	
		りっちゃんサラダ		さとう 砂糖 あぶら サラダ油	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 うすくちしょうゆ		
18 か 火	ごはん	ひむかの日 献立		はちはいじる 八杯 汁	さといも 里芋	とうふ あぶらあ 豆腐 油揚げ	にんじん はくさい 白菜	うすくちしょうゆ みりん 厚削り節	650
		フカのから揚げ日向夏ソース和え (ほうれん草のごま和え)		かたくりこ あ あぶらなめこ 片栗粉 揚げ油 米粉 さとう (砂糖 ごま)	フカ	ひゅうがなつ かじゅう 日向夏〈果汁〉 ほうれん草 にんじん	塩 こしょう 酢 うすくちしょうゆ (こいくちしょうゆ)	762	
		♡小2リクエスト♡							
19 すい 水	ハンバーガー (チキンパティ・キャベツ)	パンにはさんで食べてください。		バーガーパン マヨネーズ	とりにく 鶏肉 (チキンパティ)	キャベツ		697	
		パンプキンスープ		じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉 チーズ 牛乳	かぼちゃ たま 玉ねぎ グリンピース	とりから パンプキンポタージュ 塩 こしょう うすくちしょうゆ	821	
		小2リクエスト		こんにやく じゃがいも サラダ油 あぶら さとう 砂糖	あつあ ぶたにく 厚揚げ 豚肉	たけのこ しいたけ にんじん ごぼう たま あおめ 玉ねぎ 青豆	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 料理酒 みりん おろししょうが	651	
20 もく 木	ごはん	ぶたにくあつあ にもの 豚肉と厚揚げの煮物			なっとう ぶし 納豆 かつお節	ほうれん草 にんじん もやし うめぼ 梅干し	こいくちしょうゆ	763	
		なっとうあ 納豆和え							
		小2リクエスト		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	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 ウスターソース トマトケチャップ	664
21 きん 金	げんりよう 減量 コッペパン	カラフルサラダ		さとう 砂糖 あぶら サラダ油	とりにく 鶏肉	れんこん きゅうり コーン にんじん	塩 こしょう 酢 うすくちしょうゆ	761	
		みかん				みかん			
		小2リクエスト		きんろうかんしゃ ひ ふりかえきゅうじつ 勤労感謝の日 振替休日					
24 月									
25 か 火	ひじきごはん	ひじきごはんの具を ごはんともぜで食べてください。		こめ 米 こんにやく サラダ油 あぶら さとう 砂糖	ひじき てん だいず とりにく 天ぷら 大豆 鶏肉	にんじん キヌサヤ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 料理酒 みりん	672	
		ごもく 五目うどん		うどん	とりにく あぶらあ 鶏肉 油揚げ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	厚削り節 塩 うすくちしょうゆ 料理酒 みりん	788	
		♡小2リクエスト♡							
26 すい 水	ホットドッグ (フランクフルト、キャベツ、ケチャップ)	ドックパンに 具をはさんで食べてください		ドックパン	フランクフルト	キャベツ	トマトケチャップ カレー粉	635	
		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 たま 白菜 にんじん 玉ねぎ グリンピース コーン	とりから 塩 こしょう 白ワイン うすくちしょうゆ	740	
		にらたまスープ		かたくりこ 片栗粉	たまご 卵	ちんげんさいたま 青梗菜 玉ねぎ にんじん	厚削り節 塩 料理酒 うすくちしょうゆ	603	
27 もく 木	ごはん	はいこうろう 回鍋肉		あぶらさとう あぶらかたくりこ サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	ぶたにく あつあ 豚肉 厚揚げ みそ	えのき にら	おろししょうが おろしにんにく うすくちしょうゆ 料理酒 豆板醤	705	
		♡小2リクエスト♡							
		あ揚げパン		コッペパン あ あぶら さとう 揚げ油 砂糖	きな粉		塩		
28 きん 金	肉団子のスープ	ビニールぶくろに入れて食べてください。			にくだんご 肉団子	はくさい たま 白菜 しいたけ 玉ねぎ にんじん	厚削り節 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	658	
		フルーツポンチ		はちみつレモンゼリー		おうとう 黄桃 パイン みかん		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 ★

※マヨネーズは卵 不使用の商品です。

【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	652kcal	26.4g	21.2g	342mg	2.5mg	2.2g	5.8g	中学生	760kcal	30.3g	24.0g	366mg	3.0mg	2.7g	6.9g
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入っています♪

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)、
- 食物繊維(麦、野菜、海藻、豆類等)



○11月のしいたけ、次郎柿、みかんは北方 産を使用する予定です。