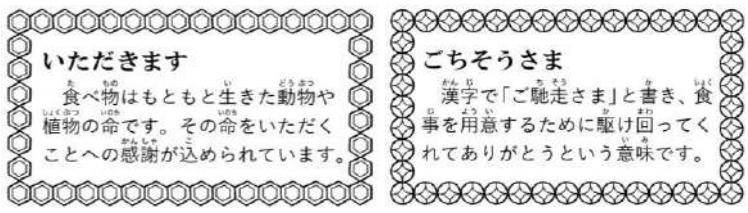
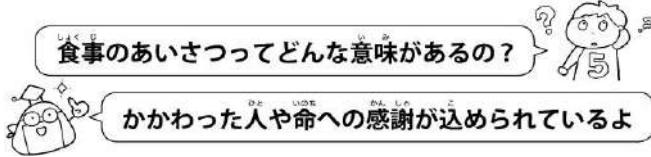


11月献立表

北方町学校給食センター

日曜	しゅしょく 主食	ごんだけめい 献立名	がつ 『黄』の食品 おもにエネルギーになる	こみ 『赤』の食品 からだに体をつくる	だて 『緑』の食品 からだちょうどとの おもに体の調子を整える	ひょう 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		ペーコン	しいたけ えのき しめじ にんじん 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	
5 すい 水		ヤンニヨムチキン (添えキャベツ)	かたくりこ 片栗粉 あぶら 揚げ油 さとう 砂糖	とりにく 鶏肉	(キャベツ)	料理酒 おろししょうが トマトチャップ うすくちしょうゆ ブチ酒 おろしこんにゃく すりおろしりんご (うずらちしょうゆ)		
6 もく 木	コッペパン	いた 炒めビーフン	ピーフン 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 玉ねぎ ピーマン しいたけ	おろしこんにゃく 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			
7 きん 金	ごはん	なめこのみそ汁 がんもどきの甘辛炒め	じゃがいも サラダ油 あぶら あぶら さとう ごま油 砂糖	とうふ 豆腐 みそ かんもどき 豚肉	だいこん 大根 なめこ にんじん 玉ねぎ ピーマン にんじん 玉ねぎ さやいんげん	おろしこんにゃく おろししょうが 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 豆板醤	631 739	
8 げ つ 月		11月8日『良い歯の日』		じゃがいも サラダ油 あぶら こむぎこ マーガリン 小麦粉	とりにく 鶏肉 ベーコン 牛乳 スキムミルク 生クリーム	パセリフレーク とりがら 白イン 塩 こしょう クリーミーポタージュ うすくちしょうゆ		
9 か 火	コッペパン	クリームポタージュ	マヨネーズ	ちくわ	にんじん 玉ねぎ	うすくちしょうゆ こしょう 塩	646 744	
10 げ つ 月		さかな 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 小松菜 にんじん	料理酒 煮干し おろししょうが		
11 か 火	ごはん	ぶたにく 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 玉ねぎ	おろししょうが 料理酒 みりん こいくちしょうゆ	609 713	
12 すい 水		まーぼーどうふ 麻婆豆腐	さとう かたくりこ 砂糖 片栗粉	とうふ ぎゅうにく 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		
13 もく 木	ごはん	パンサンスー	はるさめ 春雨 さとう 春雨 ごま ごま油 あぶら 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	656 769	
14 きん 金		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	こまつな たま しいたけ にんじん 小松菜 玉ねぎ	厚削り節 塩 こしょう うすくちしょうゆ 料理酒		
		♡ 小2リクエスト ♡ だいがくいも 大学芋	さつまいも 揚げ油 ごくとう みず 黒糖 あぶら 水あめ			こいくちしょうゆ		
15		かぐらじる 神楽汁		とりにく 鶏肉	にんじん だいこん ごぼう しいたけ 玉ねぎ	うすくちしょうゆ 煮干だし		
		いどうふ 炒り豆腐	こんにゃく 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	しこたけ にんじん たまご 玉ねぎ こまつな 小松菜	料理酒 うすくちしょうゆ	695 817	
		じろうがき 次郎柿			かき 柿			
16	コッペパン	ポートフ 『ハッピーにんじんの日』	じゃがいも	ぶたにく 豚肉 ウィンナー	たま 玉ねぎ にんじん キャベツ *HAPPY*	パセリフレーク 塩 こしょう とりがら 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		



日 曜	しゅしょく 主食	こんだてめい 献立名	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 おもに体をつくる	みどり しょくひん 『緑』の食品 おもにからだをうしょくの 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
17 げつ 月	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 こむぎご 小麦粉	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ にんじん グリンピース	おろししょうゆ おろしにんにく とりがら 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 ♡ りっちゃんサラダ	さとう 砂糖 サラダ油 あぶら	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	757
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 豆腐 油揚げ	にんじん 白菜 ごぼう しいたけ ねぎ	うすくちしょうゆ みりん 厚削り節
		あ ひゅうがなつ フカのから揚げ 日向夏ソース和え (ほうれん草のごまあえ)	かたくりこあ 片栗粉 揚げ油 米粉 さとう (砂糖 ごま)	フカ	ひゅがなつかじゅう 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)	650 762
19 水	ハンバーガー ^(チキンパーティ・キャベツ)	♡小2リクエスト♡ 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(チキンパーティ)	キャベツ		697
		パンプリンスープ	じゃがいも	とりにく 鶏肉 チーズ 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ グリンピース	とりがら パンプリンボタージュ 塩 こしょう うすくちしょうゆ	821
20 木	ごはん	小2リクエスト ぶたにくあつあ 豚肉と厚揚げの煮物	こんにゃく じゃがいも あぶら さとう サラダ油 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 玉ねぎ 青豆	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 料理酒 ミリん おろししょうが	651
		なつとうあ 納豆和え		なつとう 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
21 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	たま 玉ねぎ にんじん ピーマン	おろしにく 塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ	664
		カラフルサラダ	さとう 砂糖 サラダ油 あぶら	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		
24 月		まんうかんしゃ ひ ふりかえきゅうじつ 勤労感謝の日 振替休日					
25 火	ひじきごはん	ひじきごはんの具を ごはんとまぜて食べてください。	こめ 米 こんにゃく サラダ油 あぶら さとう 砂糖	ひじき 天ぷら 大豆 てん ぶら だいそ 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 ミリん	672
		ごもく 五目うどん	うどん	とりにく 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 ミリん	788
26 水	ホットドッグ (フランクフルト、キャベツ、ケチャップ)	♡小2リクエスト♡ 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 白菜のクリーム煮	こむぎご 小麦粉 マーガリン サラダ油 あぶら	とりにく 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	とりがら 塩 こしょう 白ワイン うすくちしょうゆ	740
27 木	ごはん	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 えのき にら	厚削り節 塩 料理酒 うすくちしょうゆ	603
		ほいこうろう 回鍋肉	あぶらさとう サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 あぶらかたりこ	ぶたにく 豚肉 厚揚げ みそ	たけのこ キャベツ ピーマン	おろししょうが おろしにく うすくちしょうゆ 料理酒 ボウル	705
28 金	揚げパン	ピニールぶくろに入れて食べてください。	コッペパン 揚げ油 あぶら さとう 砂糖	きな粉		塩	658
		にくだんご 肉団子のスープ		にくだんご 肉団子	はくさい 白菜 しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ	厚削り節 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	757
		フルーツポンチ ♡小2リクエスト♡	はちみつレモンゼリー		おうとう 黄桃 パイン みかん		

★牛乳 (赤) 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。

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)、

○食物繊維(麦、野菜、海藻、豆類等)



【11月の平均栄養】

	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が入っています♪

○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。