



11月分献立表

黄色の仲間 熱や力となり、体を動かす力のもとになる		赤色の仲間 血や骨や肉になり、体をつくる		緑色の仲間 体の調子を整える		
1 (月) 小547kcal 中652kcal	2 (火) 小616kcal 中737kcal	3 (水) 文化の日	4 (木) 小627kcal 中761kcal	5 (金) 小642kcal 中759kcal		
★ごはん ★牛乳 ★みそワンタンスープ ★もやしとわかめとドレッシングあえ ★たまご焼き	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・油揚げ) ★春雨サラダ ★チキンみそカツ	11月2日から 今年とれたお米 (新米) になります。 	★醤油野菜ラーメン ★牛乳 ★ひじきごはん	★ごはん ★牛乳 ★おでん ★さばみそ煮		
黄: ごはん、ワタメ、さとう、ひまわり油 赤: 牛乳、ひた肉、たまご、ツナ、みそ 緑: にんじん、玉ねぎ、白菜、もやし、きゅうり	黄: ごはん、ほろも、さとう、おろし、パン粉 赤: 牛乳、ひた肉、ひまわり、みそ、油揚げ、たまご 緑: キャベツ、きゅうり、にんじん		黄: ごはん、油、ラーメン、ごま 赤: 牛乳、ひた肉、ひじき、はんぺん、しらす干し 緑: 玉ねぎ、にんじん、白菜、もやし、長ねぎ	黄: ごはん、油、ラーメン、ごま 赤: 牛乳、ひた肉、ひじき、はんぺん、しらす干し 緑: 玉ねぎ、にんじん、白菜、もやし、長ねぎ	黄: ごはん、おろし 赤: 牛乳、ミートボール、うずら卵、さつまいも、豆腐、さば、みそ 緑: 大根、にんじん、こんにゃく、柿	
8 (月) 小525kcal 中635kcal	9 (火) 小529kcal 中610kcal	10 (水) 小761kcal 中893kcal	11 (木) 小586kcal 中661kcal	12 (金) 小605kcal 中716kcal		
★ごはん ★牛乳 ★鶏ちゃんこ汁 ★枝豆とひじきのサラダ ★ほっけ塩焼き ※腎に注意!	★黒砂糖パン★牛乳 ★アルファベットマカロニスープ ★もやしとコーンのソテー ★ハンバーグのケチャップソースかけ	★ポークカレー ★牛乳 ★キャベツのサウザン ドレッシングサラダ	★五目うどん ★牛乳 ☆かぼちゃコロック	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・わかめ) ★豚肉のソース炒め ★さんま塩焼き ※腎に注意!		
黄: ごはん、ごま、じゃがも、さとう 赤: 牛乳、ひた肉、ひまわり、みそ 緑: 大根、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、こんにゃく、もやし、枝豆	黄: 黒砂糖、パン、油、マカロニ、さとう 赤: 牛乳、ひた肉、とり肉 緑: キャベツ、にんじん、もやし、コーン、いんげん	黄: ごはん、油、じゃがも 赤: 牛乳、ひた肉、チーズ 緑: 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、コーン	黄: うどん、おろし、パン、じゃがも 赤: 牛乳、ひた肉、油揚げ、はんぺん 緑: 小松菜、しらす干し、ごま、にんじん、長ねぎ、かぼちゃ	黄: ごはん、バター、でんぷん 赤: 牛乳、ひた肉、さば、わかめ、みそ 緑: 玉ねぎ、大根、にんじん、わかめ		
15 (月) 小590kcal 中762kcal	16 (火) 小632kcal 中747kcal	17 (水) 小654kcal 中763kcal	18 (木) 小554kcal 中652kcal	19 (金) 小627kcal 中809kcal		
★ごはん ★牛乳 ★たまごスープ ★切干大根の中華炒め ☆たれ付き肉だんご (12・中3)	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・わかめ) ★鶏肉とさつまいもの甘辛煮 ☆さばのみぞれ煮 ※腎に注意!	★すしごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉葱、小松菜、油揚げ) ★五目煮	★汁なし担々麺 ★牛乳 ★豆腐スープ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・なめこ) ★ごぼうサラダ ★鶏唐揚げ (12・中3)		
黄: ごはん、油、さとう、ごま、ごま油 赤: 牛乳、ひた肉、たまご、とり肉 緑: 玉ねぎ、にんじん、しめじ、たら、切干大根	黄: ごはん、油、さとう、さつまいも 赤: 牛乳、ひた肉、わかめ、さば、みそ 緑: キャベツ、にんじん、いんげん、大根、玉ねぎ	黄: ごはん、油、さとう 赤: 牛乳、ひた肉、鶏皮、玉ねぎ、わかめ 緑: にんじん、玉ねぎ、小松菜、ごま、かひょう、しらす干し、こんにゃく	黄: うどん、ごま、みそ、じゃがも 赤: 牛乳、ひた肉、豆腐 緑: 豆腐、もやし、にんじん、小松菜、しめじ、コーン、長ねぎ	黄: ごはん、おろし、豆腐、マヨネーズ、ごま油 赤: 牛乳、ひた肉、みそ 緑: 白菜、なめこ、ごま、キャベツ、にんじん、コーン		
22 (月) 小629kcal 中744kcal	23 (火) 勤労感謝の日	24 (水) 小641kcal 中751kcal	25 (木) 小668kcal 中836kcal	26 (金) 小584kcal 中698kcal		
★ごはん ★牛乳 ★スープカレー ★もよしのイタリアンドレッシングあえ ★チキンのチーズ焼き	☆印は新メニューです。 今月は、11日、15日、16日に提供します。 見てね! 	★ピピンパン ★牛乳 ★わかめスープ	★クリームスパゲティ ★りんごジュース ★フライドポテト	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・まいわけ) ★キムチ豆腐 ★肉しゅうまい (1人2こ)		
黄: ごはん、バター、じゃがも、パン粉 赤: 牛乳、ひた肉、大豆、チーズ 緑: にんじん、しらす干し、キャベツ、玉ねぎ、もやし、きゅうり		黄: ごはん、油、さとう、ごま油 赤: 牛乳、ひた肉、たまご、わかめ、豆腐 緑: にんじん、もやし、小松菜、玉ねぎ	黄: スパゲティ、油、じゃがも 赤: 牛乳、ひた肉 緑: 玉ねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、りんご	黄: ごはん、油、小麦粉、ごま、さとう 赤: 牛乳、豆腐、ひた肉、みそ、とり肉 緑: キャベツ、まいわけ、白菜、たら、にんじん、玉ねぎ		
29 (月) 小664kcal 中787kcal	30 (火) 小555kcal 中645kcal	<div style="border: 1px dashed red; padding: 5px;"> <p>11月 の名産食材</p> <p>こめ、パン、ひまわり油、作りみそ、キャベツ、白菜、大根、しいたけ、豆腐、油揚げ、もやし、コーン、じゃがも、玉ねぎ</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>11月平均栄養価</p> <p>たんぱく質 ① 24.1g ② 27.8g 脂質 ① 18.7g ② 20.8g ナトリウム ① 2.8g ② 3.3g (食塩相当量)</p> </div>				
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (もやし・油揚げ) ★肉じゃが ★さんま蒲焼き (1人2切)	★コッペパン★牛乳 ★大豆と野菜のスープ ★豚肉とキャベツのソテー ★かぼちゃグラタン				<p>やまがたけん つるおかし かき で 山形県鶴岡市の柿が出ます!</p> <p>11月5日には、名寄市の姉妹都市であるやまがたけんつるおかし とうりゅうきょうしやく 山形県鶴岡市の交流給食として、しょうないがき つるおかし だいひょう 庄内柿がでます。庄内柿は鶴岡市を代表する秋の果物で、種がなく、甘いのが特徴です。他の地域の食べものを味わうことができるとても良い機会ですので、今が旬のおいしい柿をぜひ味わってみてくださいね!</p>	
黄: ごはん、油、さとう、じゃがも 赤: 牛乳、ひた肉、さんま、油揚げ、みそ 緑: もやし、にんじん、玉ねぎ、わかめ	黄: コッペパン、油 赤: 牛乳、大豆、ひた肉 緑: にんじん、白菜、玉ねぎ、キャベツ、コーン、いんげん、かぼちゃ					

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。