

黄色の仲間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤の仲間	血や骨や肉になり、体をつくる	緑の仲間	体の調子を整える
<p>こんげつ きゅうしよく しんまい 今月の給食から新米 (今年収穫され たお米)の提供 を予定しています。</p> <p>11月平均栄養価 たん白質②4.9g ②28.8g 脂肪①18.9g②21.2g ナトリウム②28g ②3.2g (塩分相当)</p>	<p>1 (火)</p> <p>小604kcal 中719kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・なめこ) ★豚キムチ炒め ★もち米コロッケ</p> <p>黄:ごはん 油 大根 ちまき 大根 油 赤:牛乳 すりみじ 大根 肉 みそ 緑:にんじん 玉ねぎ 大根 なめこ 白菜 キャベツ もやし にら</p>	<p>2 (水)</p> <p>小637kcal 中747kcal</p> <p>★ピピンパドル ★牛乳 ★わかめスープ</p> <p>黄:ごはん 油 さとう 大根 油 赤:牛乳 ぶり肉 たまご わかめ 緑:玉ねぎ にんじん もやし 小松菜 コーン</p>	<p>3 (木) 文化の日</p> <p>11日は季節の果物「柿」が出ます。風邪予防のビタミンCが豊富です。食べて、病気に負けない体をつくしましょう。</p>	<p>4 (金)</p> <p>小634kcal 中750kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・油揚げ) ★豚肉のソース炒め ★さんま塩焼き ←骨に注意</p> <p>黄:ごはん 大根 玉ねぎ 赤:牛乳 油揚げ みそ ぶり肉 さんま 緑:キャベツ 玉ねぎ にんじん いんげん</p>	
<p>7 (月)</p> <p>小563kcal 中671kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(もやし・わかめ) ★高野豆腐の煮物 ★鶏ごま照り焼き</p> <p>黄:ごはん さとう 大根 油 赤:牛乳 みそ ぶり肉 ひき肉 高野豆腐 緑:もやし にんじん 玉ねぎ こんにゃく いんげん</p>	<p>8 (火)</p> <p>小586kcal 中683kcal</p> <p>★黒砂糖パン★牛乳 ★野菜スープ ★ポテトのチーズ煮 ★チキンカツ</p> <p>黄:黒糖パン ひき肉 油 大根 油 赤:牛乳 ぶり肉 チーズ ウィナー 緑:玉ねぎ にんじん しめじ コーン キャベツ パセリ</p>	<p>9 (水)</p> <p>小672kcal 中706kcal</p> <p>★豚たまご丼 ★牛乳 ★白菜のごまあえ</p> <p>黄:ごはん 大根 油 さとう 赤:牛乳 ぶり肉 たまご はんぺん 緑:にんじん 玉ねぎ 白菜 しめじ 大根 ほうろく きゅうり</p>	<p>10 (木)</p> <p>小564kcal 中672kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★豆腐としじけのスープ ★豚肉と小松菜の炒め物 ★肉しゅうまい(1人2こ)</p> <p>黄:ごはん ひき肉 油 大根 油 赤:牛乳 ぶり肉 豆腐 ぶり肉 緑:にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし 小松菜 しめじ</p>	<p>11 (金)</p> <p>小634kcal 中759kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそおでん ★いわしの梅煮 ★柿 ←骨に注意</p> <p>黄:ごはん さとう 赤:牛乳 みそ 豆腐 さつま揚げ いわし うすら卵 ぶり肉 緑:大根 にんじん こんにゃく 梅 柿</p>	
<p>14 (月)</p> <p>小581kcal 中744kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★にらのみそスープ ★ナムル ★鶏唐揚げ(小2こ・中3こ)</p> <p>黄:ごはん 油 さとう 大根 油 大根 赤:牛乳 みそ 豆腐 ぶり肉 大根 たまご 緑:玉ねぎ にんじん にら きゅうり もやし しめじ</p>	<p>15 (火)</p> <p>小589kcal 中704kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★根菜ごま汁 ★白菜煮びたし ★たまご焼き</p> <p>黄:ごはん ひき肉 大根 さとう 油 赤:牛乳 ぶり肉 豆腐 みそ たまご 緑:にんじん 玉ねぎ ほうろく 大根 白菜 小松菜 こんにゃく</p>	<p>16 (水)</p> <p>小765kcal 中897kcal</p> <p>★ミートボールカレー ★牛乳 ★キャベツとコーンのサラダ</p> <p>黄:ごはん 油 ひき肉 赤:牛乳 ぶり肉 緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン</p>	<p>17 (木)</p> <p>小596kcal 中713kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(はんぺん・白菜・長ねぎ) ★豚肉と野菜のオイスターソース炒め ★ほっけフライ ←骨に注意!</p> <p>黄:ごはん 油 大根 玉ねぎ さとう 大根 赤:牛乳 ぶり肉 はんぺん ほうろく みそ 緑:にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ もやし 小松菜 しめじ</p>	<p>18 (金)</p> <p>小568kcal 中763kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★すし汁(豆腐・小松菜・椎茸) ★五目きんぴら ★鮭のみそマヨ焼き ←骨に注意</p> <p>黄:ごはん マヨネーズ さとう 油 赤:牛乳 みそ 鮭 豆腐 ぶり肉 緑:ほうろく しめじ にんじん 小松菜 こんにゃく いんげん</p>	
<p>21 (月)</p> <p>小530kcal 中642kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ・たまご) ★切干大根の炒め煮 ★ほっけ照り焼き</p> <p>黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 たまご ほっけ さつま揚げ ひき肉 緑:玉ねぎ にんじん 切干大根</p>	<p>22 (火)</p> <p>小644kcal 中744kcal</p> <p>★もち粉パン★牛乳 ★さつまいもシチュー ★イタリアンサラダ ★ハンバーグのケチャップソースかけ</p> <p>黄:もち粉パン さつまいも 油 さとう 赤:牛乳 ぶり肉 ぶり肉 緑:にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ パセリ きゅうり しめじ 赤ピーマン</p>	<p>23 (水) 勤労感謝の日</p> <p>いただきます ごちそうさま</p> <p>食べものの命に感謝しよう</p>	<p>24 (木)</p> <p>小600kcal 中712kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★五目汁 ★白菜の甘酢あえ ★ポテトコロッケ</p> <p>黄:ごはん 油 ひき肉 さとう 大根 赤:牛乳 ぶり肉 はんぺん 緑:白菜 長ねぎ にんじん 小松菜 しめじ コーン クリヒース 玉ねぎ</p>	<p>25 (金)</p> <p>小603kcal 中718kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★かぼちゃだんご汁 ★枝豆とひじきのサラダ ★さばのみぞれ煮 ←骨に注意!</p> <p>黄:ごはん さとう 油 大根 大根 赤:牛乳 油揚げ 大根 ひき肉 さば 緑:かぼちゃ 玉ねぎ もやし 枝豆 にんじん 大根 きゅうり</p>	
<p>28 (月)</p> <p>小606kcal 中770kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・しめじ) ★じゃがいもみそ煮 ★だれ肉たんこ(小2こ・中3こ)</p> <p>黄:ごはん さとう 油 ひき肉 赤:牛乳 ぶり肉 ぶり肉 みそ 緑:にんじん キャベツ しめじ 玉ねぎ いんげん</p>	<p>29 (火)</p> <p>小602kcal 中708kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★ワンタンスープ ★もやしのおかかあえ ★玉ねぎコロッケ</p> <p>黄:ごはん 大根 油 大根 マヨネーズ さとう 赤:牛乳 ぶり肉 ツナ 豆腐 かつお節 緑:にんじん 玉ねぎ 白菜 もやし きゅうり</p>	<p>30 (水)</p> <p>小669kcal 中781kcal</p> <p>★すしごはん ★牛乳 ★五目煮 ★みそ汁(大根・チンゲン菜・油揚げ)</p> <p>黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 ぶり肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ みそ ひき肉 緑:にんじん 玉ねぎ 大根 チンゲン菜</p>	<p>11月の名寄産食材</p> <p>米 パン しめじ 豆腐 油揚げ 作りみそ もやし 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ コーン じゃがいも もち米コロッケ ひまわり油</p>		

※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。 ※給食費は忘れず定期日までにお納めください。