

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 きゅうしやく 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 ③3.2g (塩分相当)</p>	<p><b>1 (火)</b></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 米 粉 ちま ちま 油 赤:牛乳 すりみ たご びた肉 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><b>2 (水)</b></p> <p>小637kcal 中747kcal</p> <p>★ピピンパ弁 ★牛乳 ★わかめスープ</p> <p>黄:ごはん 油 さとう ごま油 赤:牛乳 びた肉 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><b>3 (木)</b> 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 体をつくりましょう。</p>	<p><b>4 (金)</b></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 1/8、でん粉 赤:牛乳 油揚げ みそ びた肉 さんま 緑:キャベツ 玉ねぎ にんじん いんげん</p>	
<p><b>7 (月)</b></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 ごま油 赤:牛乳 みそ 豆腐 びた肉 たまご わかめ 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><b>8 (火)</b></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 びた肉 油 じゃがいも 油 赤:牛乳 とり肉 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><b>9 (水)</b></p> <p>小672kcal 中706kcal</p> <p>★豚たまご弁 ★牛乳 ★白菜のごまあえ</p> <p>黄:ごはん ごま 油 さとう 赤:牛乳 びた肉 たまご はんぺん 緑:にんじん 玉ねぎ 白菜 しいたけ ごぼう きゅうり</p>	<p><b>10 (木)</b></p> <p>小564kcal 中672kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★豆腐としいたけのスープ ★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 じゃがいも 油 じゃがいも 油 赤:牛乳 びた肉 豆腐 とり肉 緑:にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし 小松菜 しいたけ</p>	<p><b>11 (金)</b></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 うすら肌 とり肉 緑:大根 にんじん こんにゃく 梅 柿</p>	
<p><b>14 (月)</b></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 ごま 油 じゃがいも 赤:牛乳 みそ 豆腐 びた肉 とり肉 たまご 緑:玉ねぎ にんじん にら きゅうり もやし しいたけ</p>	<p><b>15 (火)</b></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 じゃがいも さとう 油 赤:牛乳 びた肉 豆腐 みそ たまご 緑:にんじん 玉ねぎ ごぼう 大根 白菜 小松菜 こんにゃく</p>	<p><b>16 (水)</b></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 じゃがいも 赤:牛乳 とり肉 緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン</p>	<p><b>17 (木)</b></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 米 粉 びた肉 さとう ごま油 赤:牛乳 びた肉 はんぺん ほっけ みそ 緑:にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ もやし いんげん</p>	<p><b>18 (金)</b></p> <p>小568kcal 中763kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★苺汁(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 びた肉 緑:ごぼう しいたけ にんじん 小松菜 こんにゃく いんげん</p>	
<p><b>21 (月)</b></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 ひじき みそ びた肉 緑:玉ねぎ にんじん 切干大根</p>	<p><b>22 (火)</b></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 びた肉 とり肉 緑:にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ パセリ きゅうり しいたけ 赤ピーマン</p>	<p><b>23 (水)</b> 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><b>24 (木)</b></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 じゃがいも さとう 米 粉 赤:牛乳 びた肉 はんぺん 緑:白菜 長ねぎ にんじん ごぼう 小松菜 しいたけ コーン クリヒース 玉ねぎ</p>	<p><b>25 (金)</b></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 でん粉 ごま 赤:牛乳 油揚げ 1/8 ひじき みそ 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><b>28 (月)</b></p> <p>小606kcal 中770kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・しいたけ) ★じゃがいもみそ煮 ★だれ付肉だんご(小2こ・中3こ)</p> <p>黄:ごはん さとう 油 じゃがいも 赤:牛乳 びた肉 とり肉 みそ 緑:にんじん キャベツ しいたけ 玉ねぎ いんげん</p>	<p><b>29 (火)</b></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 油 米 粉 マヨネーズ さとう 赤:牛乳 びた肉 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><b>30 (水)</b></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 びた肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ みそ ひじき 緑:にんじん ごぼう かんぴょう こんにゃく しいたけ 小松菜 大根 チンゲン菜</p>	<p><b>11月の名寄産食材</b></p> <p>米 パン しいたけ 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納めましょう。