

11月分献立表

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

11月の じばさんしょくざい

＜お米：風連有機農業興隆部＞
 ＜おやし：坂本食品＞
 ＜しいたけ：登別丘学園＞
 ＜豚肉SPF：鈴木ビッドファーム＞
 ＜もち米：名寄産もちもち＞

＜作りみそ：カントリーマアムクラブ＞
 ＜ひまわり油：ひまわり工房＞
 ＜大豆製品：とうろの藤井＞
 ＜牛肉：ハンバーグ：ニチロ（地域産物のため）＞

きゅうしょくしんぴ

＜ポークビーンズ：4人分＞←18日に登場します！

- 豚肉：40g
- にんじん：35g
- 玉ねぎ：140g
- じゃがいも：200g
- 大豆（水煮）：20g
- パセリ：2g
- 油：小さじ1

- てんさい糖：大さじ1/2
- ケチャップ：大さじ3
- 粉チーズ：大さじ1
- ウスターソース：大さじ1
- 鶏ガラスープの素：大さじ2

（顆粒）

＜作り方＞

- 油を熱し、豚肉を炒めます。
- にんじん、玉ねぎ、じゃがいもの順に炒めます。
- なべ底が焦げ付かない程度の水分と鶏ガラスープの素を加え煮込み、じゃがいもがやわらかくなってきたら大豆を加えます。
- じゃがいもが完全に軟らかくなったなら、Aで味付けし、粉チーズとパセリを合わせて出来上がりです！

10月17日（金曜日）から
新米（なまつまし）になりました！

3 (月) 文化の日	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
小583kcal 中760kcal	小725kcal 中905kcal	小539kcal 中737kcal	小1653kcal 中741kcal	小583kcal 中760kcal
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（白菜・まいたけ） ★卵の花コロッケ ★炒り鶏	★豚丼 ★牛乳 ★もやしとツナの あえもの	★塩野菜ラーメン ★牛乳 ★五目おこわ ※新米名寄産はくちょうもちを 使用したおこわです。	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（キャベツ・油揚げ） ★ごぼうの甘辛煮 ★焼さんま ←骨に注意！	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（白菜・まいたけ） ★卵の花コロッケ ★炒り鶏
黄：ごはん、じゃがいも、さとう、油、パセリ 赤：牛乳、とり肉、生揚げ、ひしき、おから 緑：にんじん、しいたけ、もやし、長ねぎ、きゅうり、しょうゆ	黄：ごはん、さとう、あじろ、ごま 赤：牛乳、豚肉、ツナ 緑：もやし、にんじん、もやし、長ねぎ、きゅうり、しょうゆ	黄：ラーメン、もち米、あじろ 赤：牛乳、豚肉、なると、とり肉、油揚げ 緑：キャベツ、にんじん、もやし、おから、しょうゆ	黄：ごはん、さとう、あじろ、ごま 赤：牛乳、さんま、みそ、油揚げ、さつまいも 緑：キャベツ、にんじん、ごぼう、しいたけ	黄：ごはん、さとう、あじろ、ごま 赤：牛乳、さんま、みそ、油揚げ、さつまいも 緑：キャベツ、にんじん、ごぼう、しいたけ
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
小621kcal 中772kcal	小717kcal 中810kcal	小678kcal 中849kcal	小622kcal 中757kcal	小697kcal 中798kcal
★ごはん ★牛乳 ★わかめスープ ★牛肉のオイスターソース炒め ★えびぎょうざ (小2こ、中3こ)	★バターパン ★牛乳 ★かぼちゃのクリーム煮 ★ウィンナーケチャップソースかけ ★柿 (山形県鶴岡市の柿です！)	★中華丼 (SPF豚使用) ★牛乳 ★ごぼうサラダ	★五目うどん ★牛乳 ★ポテトと肉団子のケチャップ和え	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（玉ねぎ・わかめ） ★切り干大根の卵とじ ★豆腐ハンバーグ あんかけ
黄：ごはん、さとう、あじろ、ごま油 赤：牛乳、豆腐、きゅうり、生揚げ、わかめ、えび、すりみ 緑：長ねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、たけのこ	黄：パン、さとう、あじろ 赤：牛乳、ウィンナー 緑：もやし、にんじん、かぼちゃ、パセリ、かき	黄：ごはん、さとう、油、マヨネーズ 赤：牛乳、わかめ、えび、かつお、焼きちくね、豚肉 緑：白菜、しいたけ、にんじん、もやし、ピーマン、ごぼう、キャベツ	黄：うどん、じゃがいも、さとう、油 赤：牛乳、とり肉、ちくね、ミートボール 緑：長ねぎ、にんじん、しいたけ、ごぼう、もやし、ピーマン	黄：ごはん、さとう、あじろ 赤：牛乳、わかめ、みそ、とり肉、油揚げ、たまご、きゅうり 緑：もやし、にんじん、しいたけ、えび、キャベツ
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
小612kcal 中716kcal	小669kcal 中774kcal	小635kcal 中734kcal	小588kcal 中710kcal	小634kcal 中768kcal
★ごはん ★牛乳 ★みそワタシ汁 ★さんま蒲焼・身刺し ★白菜とがんもの煮びたし	★もち粉パン ★牛乳 ★野菜スープ ★ポークビーンズ ★イカリングフライ (小2こ、中3こ)	★すしごはん ★牛乳 ※すしに顔こ五目煮を かけて食べましょう。 ★みそ汁（かぼちゃ団子・大根） ★五目煮	★ミートソーススパゲティ ★牛乳 ★フルーツヨーグルトあえ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（豆腐・ねぎ） ★中華風サラダ ★ハンバーグの おろしソースかけ
黄：ごはん、ワタシ、さとう、あじろ、ごま 赤：牛乳、かんもどき、豚肉、さんま、みそ 緑：もやし、にんじん、もやし、ほうきさい	黄：パン、さとう、ひまわり油、パセリ 赤：牛乳、豚肉、大豆、粉チーズ、イカ 緑：もやし、にんじん、キャベツ、じゃがいも	黄：ごはん、さとう、あじろ 赤：牛乳、さつまいも、とり肉、ひしき 緑：にんじん、しいたけ、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、しいたけ、かひょう、しょうゆ	黄：スパゲティ、さとう、あじろ 赤：牛乳、豚肉、粉チーズ、ヨーグルト 緑：にんじん、もやし、まいたけ、みかん缶、りんご	黄：ごはん、さとう、ごま油、ほろめ 赤：牛乳、豆腐、パセリ、みそ、たまご、ハンバーグ 緑：長ねぎ、にんじん、きゅうり、しいたけ
24 (月) 振替休日	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
小780kcal 中907kcal	小780kcal 中907kcal	小799kcal 中957kcal	小692kcal 中726kcal	小607kcal 中703kcal
★ごはん ★牛乳 ★みそおでん ★さばの生姜煮 ★ハスカップゼリー	★チキンカレー ★牛乳 ★福神漬 ★みかんクレープ	★しょうゆ野菜ラーメン ★牛乳 ★いりこ菜ごはん	★ごはん ★牛乳 ★お吸いもの（はんぺん） ★焼き鮭 ←骨に注意！ ★大根みそ煮	★ごはん ★牛乳 ★お吸いもの（はんぺん） ★焼き鮭 ←骨に注意！ ★大根みそ煮
黄：ごはん、さとう、あじろ、ごま 赤：牛乳、かんもどき、ミートボール、かつお、みそ、さば、揚がボール 緑：にんじん、大根、こんこやく、ハスカップ	黄：ごはん、あじろ、じゃがいも、ごま、小豆 赤：牛乳、とり肉、粉チーズ、ヨーグルト 緑：にんじん、もやし、福神漬、みかん	黄：ごはん、さとう、あじろ、ごま、しょうゆ 赤：牛乳、豚肉、なると、いりこ 緑：長ねぎ、もやし、にんじん、ほうきさい、もやし、しいたけ、大根	黄：ごはん、さとう、あじろ 赤：牛乳、豚肉、みそ、さつまいも、はんぺん 緑：にんじん、大根、しょうゆ、しいたけ、さつまいも、長ねぎ	黄：ごはん、さとう、あじろ 赤：牛乳、豚肉、みそ、さつまいも、はんぺん 緑：にんじん、大根、しょうゆ、しいたけ、さつまいも、長ねぎ

※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。