

11月分献立表

黄色の中間

熱や力となり、体を動かす力のもとになる

赤の中間

血や骨や肉になり、体をつくる

緑の中間

体の調子を整える

感謝の気持ちを持って食事をしましょう。



私たちの食生活は、食べ物の命と食べ物を作ったりしてくれる人や食べやすく加工や料理をしてくれる人などたくさんの人に支えられて成り立っています。食事の際は、感謝の気持ちを忘れずによく味わって残さずに食べましょう。

*** 今月の地場産 ***

- ◇お米：風連町有機農業倶楽部 ◇作りみそ：カントリーマアワ
- ◇牛肉 ハンバーグ：ニチロ (地産地消)
- ◇豚肉(SPF)：鈴木ピットファーム ◇すりみ製品：えびす食品
- ◇もち米：名寄産まぐちもち ◇赤飯：名寄産産産組合
- ◇大豆製品：とうふの藤井 ◇しじみ、豆腐：名寄丘の学園
- ◇もやし：坂本食品 ◇キャベツ、玉ねぎ：金子孝雄さん (風連日産)

11月分栄養価
たん白質 @25.4g @29.5g
脂 肪 @20.7g @23.1g

1 (金)

- 小720kcal 中897kcal
- ★ごはん
 - ★牛乳
 - ★みそ汁 (白菜、油揚げ)
 - ★えびぎょうざ小2、中3ヶ
 - ★牛肉のしぐれ煮
- 黄：ごはん さとう あら
赤：牛乳、油揚げ、みそ、えび、牛肉
緑：白菜、大根、ごぼう、にんじん、さや、わかん、しらたき

4 (月) 振替休日

秋の食材がもりたくさん。秋の味覚を楽しみましょう！



※10月21日より新米になりました。

5 (火)

小665kcal 中785kcal

- ★ごはん
- ★牛乳
- ★卵とコーンのスープ
- ★春巻き
- ★ひじきと枝豆のサラダ

黄：ごはん さとう あら ドレッシング
赤：牛乳、卵、ひき肉、ハム、ひじき
緑：コーン、パセリ、もやし、にんじん、きゅうり、枝豆

6 (水)

小743kcal 中848kcal

- ★ポークカレー
- ★牛乳
- ★フルーツのゼリーあえ

黄：ごはん、バター、じゃがいも、ルウ
赤：牛乳、ひき肉、粉チーズ
緑：にんじん、玉ねぎ、おかん缶、黄桃、りんご

7 (木)

小681kcal 中814kcal

- ★あんかけ焼きそば
 - ★牛乳
 - ★蒸しパン
- 北海屋さん手作りです。

黄：ラーメン、鶏、油、さとう、めん
赤：牛乳、ひき肉、じゃがいも、えび、ほたて、うずら卵
緑：にんじん、しじみ、おかん缶、白菜、玉ねぎ、ピーマン

8 (金)

小681kcal 中806kcal

- ★ごはん
- ★牛乳
- ★お吸い物 (はんぺん)
- ★さんまのみそ煮
- ★炒り鶏

黄：ごはん、あら、さとう、さしゆ
赤：牛乳、はんぺん、さんま、鶏肉、高野豆腐、わかめ
緑：長葱、しじみ、さや、わかん、にんじん、さや、わかん、しらたき

11 (月)

小633kcal 中721kcal

- ★ごはん
- ★牛乳
- ★キムチスープ
- ★もち米コロッケ(ソース)
- ★もやしとツナのあえもの

黄：ごはん、あら、ハム、ドレッシング
赤：牛乳、豚肉、豆腐、すりみ、ツナ、みそ
緑：しじみ、にら、白菜、にんじん、しめじ、もやし、きゅうり

12 (火)

小684kcal 中771kcal

- ★バターパン
- ★牛乳
- ★コーンポタージュ
- ★鶏手羽さっぱり煮
- ★柿 (藤島町との給食交流)

黄：パン、バター、さとう
赤：牛乳、鶏手羽
緑：コーン、パセリ、にんじん、玉ねぎ、柿

13 (水)

小686kcal 中812kcal

- ★親子丼
- ★牛乳
- ★野菜のあえもの

黄：ごはん、さとう、あら、ごま油
赤：牛乳、ひき肉、たまご、なると、海苔
緑：にんじん、豆苗、おつまみ、もやし、さや、わかん、キャベツ

14 (木)

小697kcal 中818kcal

- ★豚骨ラーメン
 - ★牛乳 ★プリン
 - ★五目おこわ
- ※新米名寄産まぐちもちを使用しておこわです。

黄：ラーメン、もち米、さとう
赤：牛乳、豚肉、鶏肉、油揚げ
緑：にんじん、長葱、メンマ、もやし、しじみ、おかん缶、しらたき

15 (金)

小724kcal 中848kcal

- ★ごはん
- ★牛乳
- ★みそ汁 (大根、油揚げ)
- ★さんま焼き魚 (醤油)
- ★じゃがいものそぼろ煮

黄：ごはん、さとう、あら、じゃがいも
赤：牛乳、油揚げ、みそ、さんま、豚肉、高野豆腐、わかめ
緑：大根、にんじん、玉ねぎ、しらたき、さや、わかん

18 (月)

小660kcal 中757kcal

- ★ごはん ★ふりかけ
- ★牛乳
- ★お吸い物 (たこボール)
- ★チキンみそカツ
- ★中華風サラダ

黄：ごはん、油、さとう、醤油、ごま油、ハム、粉
赤：牛乳、たこ、すりみ、鶏肉、ハム、卵、みそ
緑：長葱、しじみ、きゅうり、にんじん

19 (火)

小683kcal 中791kcal

- ★ごはん
- ★牛乳
- ★みそ汁 (キャベツ、生揚げ)
- ★厚巻卵ウインナー
- ★豚肉と大根の煮物

黄：ごはん、さとう、あら
赤：牛乳、生揚げ、みそ、卵、ウインナー、豚肉、すりみ
緑：大根、にんじん、キャベツ、しらたき、さや、わかん

20 (水)

小728kcal 中872kcal

- ★すき焼き丼
- ★牛乳
- ★野菜のピーナツあえ

黄：ごはん、さとう、あら、ピーナツ
赤：牛乳、牛肉、ちくね、焼豆腐、みそ
緑：人参、豆苗、おかん缶、長葱、もやし、しじみ、キャベツ、ほうろく、しらたき

21 (木)

小567kcal 中661kcal

- ★五目うどん
- ★牛乳
- ★フルーツサラダ
- ★ミニフィッシュ

黄：うどん、さとう
赤：牛乳、鶏肉、油揚げ、なると、ヨーグルト、小魚、生クリーム
緑：にんじん、長葱、ゆり、ごぼう、おかん缶、黄桃、洋梨、りんご

22 (金)

小619kcal 中717kcal

- ★ごはん
- ★牛乳
- ★豚汁
- ★しゃも甘露煮 (1人2尾)
- ★白菜のなめ茸あえ

黄：ごはん、じゃがいも、さとう
赤：牛乳、豚肉、豆腐、みそ、しゃも、のり
緑：にんじん、豆苗、長葱、ごぼう、白菜、ほうろく、豆腐、栗、栗、栗

25 (月)

小672kcal 中807kcal

- ★ごはん
- ★牛乳
- ★みそ汁 (玉ねぎ、わかめ)
- ★白身魚フライ
- ★鶏肉とさつまいもの甘辛煮

黄：ごはん、あら、さとう、さつまいも
赤：牛乳、わかめ、白身魚、鶏肉、油揚げ
緑：玉ねぎ、にんじん、しらたき、さや、わかん

26 (火)

小668kcal 中862kcal

- ★もち粉パン
- ★牛乳
- ★野菜スープ
- ★マカロニサラダ
- ★ハンバーグのソースがけ

黄：パン、さとう、マカロニ、マソース
赤：牛乳、ハム、卵、ハンバーグ
緑：にんじん、豆苗、白菜、コーン、しじみ、きゅうり、おかん缶

27 (水)

小656kcal 中765kcal

- ★酢めし
- ★牛乳
- ★みそ汁 (豆腐、油揚げ、長ねぎ)
- ★五目煮

黄：ごはん、さとう、あら
赤：牛乳、豆腐、油揚げ、鶏肉、ひじき、さつまいも、みそ
緑：長葱、にんじん、しじみ、かぼち、ゆり、しらたき

28 (木)

小677kcal 中824kcal

- ★醤油ラーメン
- ★牛乳
- ★ごはん
- ★切干し大根の卵とじ

黄：ラーメン、ごはん、さとう、あら
赤：牛乳、ひき肉、なると、油揚げ、卵
緑：にんじん、メンマ、長葱、しめじ、切干し大根

29 (金)

小691kcal 中794kcal

- ★わかめごはん
- ★牛乳
- ★みそ汁 (大根、生揚げ)
- ★いか天ぷら (醤油)
- ★ちくわのあえもの

黄：ごはん、さとう、あら、ごま油、ごま
赤：牛乳、生揚げ、いか、ちくわ、わかめ
緑：だんご、きゅうり、もやし、にんじん、キャベツ