平成27年

11月分献立表

名寄市学校給食センター

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

2（月）	3（火） 文化の日	4（水）	5（木）	6（金）
小633kcal 中785kcal		小730kcal 中856kcal	小571kcal 中725kcal	小65kcal 中714kcal
★ごはん ★牛乳 ★わかめスープ ★焼ぎょうざ（小2個・中3個） ★豚キムチ炒め	11月平均栄養価 たんぱく質 小24.4g 中28.3g 脂肪 小20.0g 中22.5g ナトリウム（塩分相当量） 小3.0g 中3.7g	★チキンカレー ★牛乳 ★福神漬 ★柿 山形県鶴岡市の柿です！	★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★ごはん ★味付けのり	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（たこボール・長ねぎ） ★豆腐ハンバーグ ★中華風サラダ
黄：ごはん、油、こむぎこ、ごま		黄：ごはん、油、じゃがいも	黄：ラーメン、ごはん、油、ごま	黄：ごはん、はるさめ、さとう、ごま油
赤：牛乳、とうふ、わかめ、ぶた肉、ぎょうざ		赤：牛乳、とり肉、粉チーズ	赤：牛乳、ぶた肉、なると、のり、みそ	赤：牛乳、たこボール、みそ、パン、たまご、豆腐ハンバーグ
緑：長ねぎ、はくさい、にんじん、にら、キャベツ、たまねぎ、もやし		緑：にんじん、玉ねぎ、福神漬、柿	緑：玉ねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、長ねぎ、はくさい	緑：はくさい、長ねぎ、きゅうり、にんじん、えだまめ、キャベツ

9（月）	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）
小710kcal 中821kcal	小635kcal 中758kcal	小698kcal 中829cal	小622kcal 中769kcal	小623kcal 中752kcal
★ごはん ★牛乳 ★おでん ★さんまのみそ煮 ★みかん ↑骨ごと食べられます	★バターパン★牛乳 ★野菜スープ 名寄産↓ひまわり油使用 ★ポークビーンズ ★たらフライ←骨に注意！ ソース	★豚丼 ★牛乳 ★海藻サラダ	★しょうゆ野菜ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん ★ブルーベリーヨーグルト	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（いもだんご・玉ねぎ） ★鮭焼き魚←骨に注意！ ★切り干し大根の卵とじ
黄：ごはん、ごま、油	黄：バターパン、じゃがいも、油、ひまわり油、パン粉、さとう	黄：ごはん、さとう、油、でんぷん	黄：ラーメン、ごはん、油、ごま	黄：ごはん、いもだんご、油、さとう
赤：牛乳、がんも、あげボール、さんま、ミートボール、うずら卵、みそ	赤：牛乳、ぶた肉、大豆、粉チーズ、たら	赤：牛乳、ぶた肉、かいそう	赤：牛乳、ぶた肉、なると、ヨーグルト、わかめ	赤：牛乳、みそ、牛肉、油あげ、たまご、さけ
緑：大根、にんじん、こんにゃく、みかん	緑：キャベツ、にんじん、コーン、玉ねぎ、パセリ	緑：にんじん、玉ねぎ、だいこん、ごぼう、長ねぎ、キャベツ、きゅうり	緑：にんじん、玉ねぎ、もやし、白菜、長ねぎ	緑：玉ねぎ、切り干し大根、にんじん

16（月）	17（火）	18（水）	19（木）	20（金）
小628kcal 中717kcal	小663kcal 中829kcal	小638kcal 中752kcal	小675kcal 中774kcal	小610kcal 中716kcal
★ごはん ★牛乳 ★具だくさんみそ汁 ★チキンみそカツ ★ほうれん草と白菜のなめ茸あえ	★米粉パン ★牛乳 ★カレースープ ★ハンバーグの ケチャップソースかけ（SPF豚 使用） ★コールスローサラダ	★海賊丼 ★牛乳 ★漬け物（たくあん） ★いちご&みかんクレープ	★肉うどん ★牛乳 ★じゃがいもと いんげんの油炒め	★甘納豆赤飯 ★牛乳 ★すまし汁（生揚げ・まいたけ） ★たまご焼き ↓骨に注意！ ★鮭と大根のみそ煮
黄：ごはん、油、パン粉	黄：米粉パン、マカロニ、油、さとう	黄：ごはん、油、さとう、こむぎこ	黄：うどん、じゃがいも、油、ごま油	黄：もち米、甘納豆、油、さとう
赤：牛乳、生あげ、みそ、のり、とり肉、わかめ	赤：牛乳、ぶた肉、ハンバーグ	赤：牛乳、とり肉、いか、えび、たまご	赤：牛乳、とり肉、なると、油あげ	赤：牛乳、みそ、あげ、さけ、豚ひき肉、たまご
緑：にんじん、玉ねぎ、だいこん、こんにゃく、長ねぎ、ほうれん草、はくさい、えのきだけ	緑：にんじん、玉ねぎ、しめじ、キャベツ、コーン	緑：人参、玉ねぎ、ごぼう、しいたけ、みつば、だいこん、たくあん、いちご、みかん	緑：まいたけ、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、いんげん、にんじん	緑：まいたけ、長ねぎ、大根、にんじん、いんげん

23（月） 勤労感謝の日	24（火）	25（水）	26（木）	27（金）
11月5日（木）から、新米（ななつぼし）になります。勤労感謝の日である23日は「新嘗祭」といって、農作物の恵みに感謝する日でもあります。20日は、新米のお祝いの意味を込めて、お赤飯が出ます！食べ物に感謝して、おいしくいただきましょう。	小632kcal 中720kcal	小707kcal 中835kcal	小649kcal 中815kcal	小677kcal 中786kcal
	★ごはん ★牛乳 ★とりちゃんこ汁 ★さんま蒲焼き ★かぼちゃの煮っころがし ↑骨ごと食べられます そぼろあんかけ	★ビビンバ丼 ★牛乳 ★わんたんスープ	★スパゲティミートソース ★牛乳 ★フルーツヨーグルトあえ（生クリーム入り）	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（大根、まいたけ） ★お好み焼き風（たれ） ★豚肉とひじきの煮物
	黄：ごはん、油、さとう、でんぷん	黄：ごはん、ワンタン、油、ごま油、さとう	黄：スパゲティ、さとう、油	黄：ごはん、じゃがいも、油、さとう
	赤：牛乳、とり肉、油あげ、みそ、ぶたひき肉、さんま	赤：牛乳、わかめ、ぶた肉、たまご	赤：牛乳、ぶたひき肉、粉チーズ、かんてん、ヨーグルト、生クリーム	赤：牛乳、みそ、ぶた肉、ひじき、油あげ、お好み焼き風、えび、いか
	緑：キャベツ、大根、こんにゃく、白菜、長ねぎ、かぼちゃ、玉ねぎ	緑：玉ねぎ、コーン、もやし、にんじん、こまつな	緑：にんじん、玉ねぎ、まいたけ、パセリ、みかん缶、りんご缶	緑：大根、まいたけ、にんじん、こんにゃく、えだまめ

30（月）
小690kcal 中832kcal
★ごはん ★ふりかけ ★牛乳 ★みそ汁（もやし・わかめ） ★ミートボールと白菜の煮浸し ★揚げいも
黄：ごはん、じゃがいも、ごま、ごま、さとう、あぶら
赤：牛乳、みそ、ミートボール、がんも、わかめ、かつおぶし
緑：もやし、はくさい、にんじん

11月のじばさんしょくざい

◇お米：風連町有機農業生産部　◇作りみそ：カントリーママクラブ
◇牛肉：ニチロ（地産地消のため）　◇豚肉（SPF）：鈴木ピッドファーム
◇もち米：名寄産はくちょうもち　◇赤飯：名寄菓子組合
◇すりみ製品：えびす食品　◇じゃがいも：名寄農場
◇豆腐：名寄丘の上学園　◇ひまわり油：ひまわり工房
◇柿：山形県鶴岡市産

山形県鶴岡市の柿が出ます！

11月4日には、名寄市の姉妹都市である山形県鶴岡市の交流給食として、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。他の地域の食べ物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！

※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日までに納めましょう。