




11月分献立表

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>11月平均栄養価 たん白質②4.7g ②28.3g 脂肪①8.7g ②20.7g ナトリウム③3.0g ③36g</p>	1 (火) 小608kcal 中695kcal ★ごはん ★牛乳 ★石狩汁 ←骨に注意! ★もやしとコーンのバター炒め ★たまご焼き 黄: ごはん じゃがいも、バター 赤: 牛乳、ささとう、みそ、たまご 緑: にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、ごぼう、大根、こんにゃく、もやし、コーン	2 (水) 小793kcal 中934kcal ★牛丼 ★牛乳 ★キャベツのごまあえ 黄: ごはん 油 さとう てんぷらこま 赤: 牛乳、牛肉 緑: 長ねぎ、にんじん、わかご、こんにゃく、長ねぎ、ごぼう、きゅうり、キャベツ	3 (木) 文化の日 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px;"> <p>9日は、姉妹都市である鶴岡市藤島地域の柿が出ます!</p> </div> 	4 (金) 小637kcal 中734kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・油あげ) ★大根のそぼろ煮 ←骨に注意! ★子持ちしゃもめ甘露煮 (1人2個) 黄: ごはん 油 さとう てんぷらこま 赤: 牛乳、油あげ、みそ、豚肉、しゃもめ 緑: キャベツ、大根、にんじん、ごぼう、グリーンピース	
	7 (月) 小628kcal 中719kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・まいたけ) ★ひじきのごまペースあえ ★たらフライ 黄: ごはん、さとう、ごま、マネース、バタフライ油 赤: 牛乳、みそ、とり肉、ひじき、たら 緑: まいたけ、大根、キャベツ、にんじん	8 (火) 小590kcal 中700kcal ★もち粉パン★牛乳 ★かぼちゃシチュー ★キャベツのソテー ★パーコンチーズオムレツ 黄: もち粉、油 赤: 牛乳、とり肉、たまご、チーズ、パーコン 緑: 玉ねぎ、かぼちゃ、めし、キャベツ、コーン、にんじん	9 (水) 小750kcal 中887kcal ★ミートボールカレー ★牛乳 ★福神漬 ★柿 黄: ごはん、じゃがいも、油 赤: 牛乳、ミートボール、粉チーズ 緑: にんじん、玉ねぎ、大根、なす、れんこん、柿	10 (木) 小635kcal 中755kcal ★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★ごはん ★味付けのり 黄: ラーメン、ごめん、油、ごま 赤: 牛乳、豚肉、なると、みそ、のり 緑: はくさい、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、小松菜	11 (金) 小625kcal 中711kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (もやし・わかめ) ★五目きんぴら ★焼きさんま 黄: ごはん 油 さとう 赤: 牛乳、みそ、わかめ、さつまあげ、さんま 緑: もやし、ごぼう、にんじん、めし、こんにゃく
14 (月) 小609kcal 中709kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・いもごんこ) ★切り干し大根の炒め煮 ★いわしの梅煮 ←骨に注意! 黄: ごはん、じゃがいも、油、さとう 赤: 牛乳、みそ、さつまあげ、ひきいわし 緑: 玉ねぎ、切り干し大根、にんじん、うめ	15 (火) 小593kcal 中678kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ中華スープ ★もやしとツナのひまわり油炒め ★肉しょうまい (1人2個) 黄: ごはん、ひまわり油、小麦粉 赤: 牛乳、豚肉、わかめ、みそ、ツナ 緑: にんじん、玉ねぎ、もやし	16 (水) 小638kcal 中744kcal ★親子丼 ★牛乳 ★海藻サラダ 黄: ごはん、さとう、油 赤: 牛乳、とり肉、たまご、なると、海苔 緑: にんじん、玉ねぎ、しらす、みょうろ、きゅうり、キャベツ、ごぼう	17 (木) 小645kcal 中747kcal ★五目うどん ★牛乳 ★ポテトのきなこあえ 黄: うどん、じゃがいも、油、さとう 赤: 牛乳、とり肉、なると、油あげ、きなこ 緑: ほうろこ、まいたけ、ごぼう、長ねぎ	18 (金) 小666kcal 中766kcal ★小豆赤飯★牛乳 ★すまし汁 (はんぺん・ねぎ) ★豚肉と高野豆腐の煮物 ★さんまのみそ煮 ←骨に注意! 黄: 小豆、赤飯、牛乳 赤: 牛乳、みそ、小豆、はんぺん、豚肉、高野豆腐、さんま 緑: 長ねぎ、しらす、にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、いわし	
21 (月) 小603kcal 中692kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (豆腐・なめこ) ★キャベツの炒めもの ★さばの照り煮 ←骨に注意! 黄: ごはん 油 さとう 赤: 牛乳、とうろ、みそ、豚肉、さば 緑: なめこ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん	22 (火) 小615kcal 中715kcal ★バターパン★牛乳 ★野菜スープ ★ジャーマンポテト ★ハンバーグのケチャップソースかけ 黄: バター、じゃがいも、油、さとう 赤: 牛乳、豚肉、とり肉 緑: にんじん、はくさい、コーン、玉ねぎ、パセリ	23 (水) 勤労感謝の日  <p>食べものの命に感謝しよう</p>	24 (木) 小635kcal 中747kcal ★塩野菜ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん ★ブルーベリーゼリー 黄: ラーメン、油、ごめん 赤: 牛乳、豚肉、なると、わかめ 緑: 玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、はくさい、ごぼう、ブルーベリー	25 (金) 小651kcal 中781kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (たこボール・ねぎ) ★ひじきと大豆の煮物 ★鮭のみそマヨ焼き ←骨に注意! 黄: ごはん、さとう、油、マネース 赤: 牛乳、すりみ、たこ、豚肉、大豆、ひじき、さけ、みそ 緑: 長ねぎ、しらす、にんじん、ごぼう、こんにゃく、いわし	
28 (月) 小604kcal 中736kcal ★ごはん ★牛乳 ★わかめスープ ★豚キムチ炒め (SPF豚使用) ★えびぎょうざ (小2個・中3個) 黄: ごはん、ごま、ごぼう、小麦粉 赤: 牛乳、わかめ、豚肉、えび 緑: 長ねぎ、コーン、白菜、玉ねぎ、にんじん、しら、キャベツ、もやし	29 (火) 小730kcal 中892kcal ★いりこ菜ごはん ★牛乳 ★おでん ★あげいも 黄: 飯、じゃがいも、小麦粉、油、ごま 赤: 牛乳、かんづ、すりみ、うすら、み、ミートボール、しらす 緑: 大根、にんじん、おろ、こんにゃく	30 (水) 小817kcal 中962kcal ★ハヤシライス ★牛乳 ★フルーツのゼリーあえ 黄: ごはん、じゃがいも、油 赤: 牛乳、豚肉 緑: にんじん、玉ねぎ、みかん、りんご	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">11月の じばさんしゅくざい</p> <p>◇お米: 風車町有機農業農具部 ◇作りみそ: カントリーマアム ◇牛肉: ニチロ (地産地消) ◇豚肉(SPF): 鈴木ヒットファーム ◇お豆腐: 名寄産まけら豆腐 ◇赤飯: 名寄産梅給 ◇すりみ食品: えびす食品 ◇じゃがいも: 名寄農具 ◇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 ◇大豆製品: とうろの藤井</p> </div>		

※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。

※給食費は忘れず期日までに納めましょう。