


# 11月分献立表

黄色の中間		赤色の中間		緑色の中間	
おもに熱や力となり、体を動かす力のもとになる		おもに血や骨や肉となり、体をつくる		おもに体の調子を整える	
<p><b>給食食材を納品して下さっている地元業者さん</b></p> <p>◇お米：風連有機生産組合 ◇もやし：坂本食品 ◇大豆製品：とうふの藤井 ◇SPF豚肉：鈴木ビビットファーム ◇しいたけ、豆腐：名寄市の上学園</p> <p>◇作りみそ：カントリーマアクラブ ◇ひまわり油：ひまわり工房 ◇すりみ製品：えびす食品 ◇牛肉：ニチロ（地域貢献のため） ◇めん：豊岡麺屋 米穀麺屋 東洋麺屋</p>					
<b>1 (水)</b> 小655kcal 中763kcal		<b>2 (木)</b> 小604kcal 中719kcal		<b>3 (金)</b> <b>文化の日</b>	
★マーボー野菜丼 ★牛乳 ★白菜とわかめの甘酢あえ		★塩野菜ラーメン ★牛乳 ★うめちりごはん		 11月平均栄養価 たん白質②4.1g ②27.7g 脂 肪①17.5g ①19.2g ナトリウム③3.1g ③3.7g (※成分標準値)	
黄：ごはん さとう 油 さとう 赤：牛乳 とうふ 豚肉 みそ わかめ かつお節 緑：にんじん 玉ねぎ 長ねぎ だいこん しいたけ 白菜		黄：ラーメン ごはん 油 ごま 赤：牛乳 豚肉 なたと しらす 緑：玉ねぎ 長ねぎ にんじん 白菜 もやし うめ			
<b>6 (月)</b> 小632kcal 中727kcal		<b>7 (火)</b> 小749kcal 中880kcal		<b>なよろ給食の日</b> <b>10 (金)</b> 小648kcal 中773kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・わかめ) ★切干し大根のたまごとし ★きんぴら肉団子 (1人2個)		★ハヤシライス ★牛乳 ★海藻サラダ		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・しめじ) ★豚肉とキャベツのまわり油いため ★あげいも <input type="checkbox"/> クチャップ	
黄：ごはん 油 さとう ごま 赤：牛乳 わかめ みそ 豚肉 油揚げ たまご 緑：キャベツ 大根 にんじん ごま		黄：ごはん 油 じゃがいも 赤：牛乳 豚肉 かいそう 緑：にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ		黄：うどん ごはん 赤：牛乳 とり肉 なたと わかめ 緑：ほうれん草 まいたけ ごま にんじん 長ねぎ	
<b>13 (月)</b> 小621kcal 中728kcal		<b>14 (火)</b> 小573kcal 中637kcal		<b>15 (水)</b> 小624kcal 中727kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・かぼちゃ団子) ★五目きんぴら ★お好み焼き風 (たれ)		★もち粉パン ★牛乳 ★白菜のスープ ★ポークビーンズ ★ほうれん草オムレツ		★すしごはん ★牛乳 ★五目煮 ★みそ汁 (大根・小松菜)	
黄：ごはん 油 さとう 赤：牛乳 みそ 豚肉 じゃがいも 油揚げ 緑：玉ねぎ じゃがいも にんじん しめじ さやびん		黄：ちりめんじゃこ油 さとう 赤：牛乳 豚肉 短チヌ じゃがいも 緑：にんじん 長ねぎ 白菜 玉ねぎ パセリ ほうれん草		黄：ごはん 油 さとう 赤：牛乳 豚肉 しめじ さやびん じゃがいも 緑：にんじん 玉ねぎ かいぼう しいたけ こんにゃく さやびん 大根 小松菜	
<b>20 (月)</b> 小621kcal 中714kcal		<b>21 (火)</b> 小600kcal 中710kcal		<b>22 (水)</b> 小641kcal 中751kcal	
★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (まいたけ・小松菜) ★高野豆腐のみそ煮 ★さばの照り煮		★小豆赤飯 ★牛乳 ★みそ汁 (ちくわ・玉ねぎ) ★白菜とがんもの煮びたし ☆フライドチキン		★海賊丼 ★牛乳 ★もやしのごまあえ	
黄：ごはん 油 さとう 赤：牛乳 豚肉 鰯豆腐 みそ さば 緑：まいたけ ごま 長ねぎ 大根 にんじん こんにゃく さやびん		黄：ちり米 油 さとう ごま 赤：牛乳 ちくわ みそ かつと どり肉 緑：玉ねぎ 白菜 にんじん		黄：ごはん さとう 油 ごま 赤：牛乳 とり肉 いか えび たまご 緑：にんじん 玉ねぎ しめじ だいこん ごま もやし きゅうり	
<b>27 (月)</b> 小622kcal 中706kcal		<b>28 (火)</b> 小689kcal 中779kcal		<b>29 (水)</b> 小822kcal 中961kcal	
★ごはん ★牛乳 ★ワナタンスープ ★キャベツの棒々鶏ドレッシングあえ ★さんまの蒲焼き (1人2切)		★バターパン ★牛乳 ★かぼちゃシチュー ★ひじきと枝豆のサラダ ★たらフライ <input type="checkbox"/> ソース		★ビーフカレー ★牛乳 ★福神漬  ★ラ・フランスゼリー	
黄：ごはん わかめ ごま 赤：牛乳 どり肉 わかめ さんま 緑：玉ねぎ にんじん 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん		黄：バター油 さとう まい粉 赤：牛乳 どり肉 ハム ひじき たら 緑：玉ねぎ かぼちゃ しめじ もやし にんじん きゅうり 枝豆		黄：ごはん じゃがいも 油 赤：牛乳 牛肉 チーズ 緑：にんじん 玉ねぎ 大根 なたと ラ・フランス	
				<b>30 (木)</b> 小622kcal 中740kcal	
				★とんこつラーメン ★牛乳 ★ごはん ★味付けのり	
				黄：ラーメン 油 ごま 赤：牛乳 豚肉 なたと のり 緑：白菜 玉ねぎ 長ねぎ にんじん チンゲン菜	
<p><b>11月の名産食材</b></p> <p>米 パン しいたけ 豆腐 ひまわり油 SPF豚肉 作りみそ もやし 長ねぎ にんじん キャベツ 玉ねぎ じゃがいも 白菜 大根</p>					

※ ☆のついた献立は、新メニューです。  
 ※ 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。