

11月分献立表

黄色の仲間 おもに熱や力となり、体を動かす力のもとになる **赤色の仲間** おもに血や骨や肉になり、体をつくる **緑色の仲間** おもに体の調子を整える

給食食材を納品して下さっている地元業者さん

- ◇お米：風連有機農業倶楽部
- ◇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
- ◇赤飯：名寄菓子商組合
- ◇しいたけ、豆腐、油あげ：名寄丘の学園
- ◇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：えひす食品
- ◇牛肉：ニチロ（地域貢献のため）
- ◇めん：豊岡製麺 米野製麺 東洋製麺

☆のついた献立は新メニューです！



11月の名寄産食材

- 米 もち米 パン しいたけ
- 豆腐 油揚げ 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

1 (金)

小539kcal 中650kcal

- ★ごはん ★牛乳
- ★みそ汁 (大根・油揚げ)
- ★ひじきのケチャップ炒め
- ★さんま生姜煮 ←骨ご食付時

黄：ごはん さとう あさら
赤：牛乳 豚肉 さま 油揚げ ひじき
緑：ピーマン 玉ねぎ 長ねぎ 大根

4 (月)

文化の日 振替休日

8日から新米 (今年収穫されたお米) です。風連地区のおいしいお米に感謝して食べましょう！



11月平均栄養価
たん白質@24.5g @731g
脂肪 @18.5g @205g
ナトリウム@3.0g @3.5g
(概分当量)

5 (火)

小1650kcal 中768kcal

- ★ごはん ★牛乳
- ★中華スープ
- ★切り干大根の中華風煮
- ★春巻き (SPF豚使用)

黄：ごはん 砂糖 こま 小麦油 こま油
赤：牛乳 豚肉
緑：小松菜 むぎのこ 人参 じゃがいも 大根 キャベツ 玉ねぎ

6 (水)

小716kcal 中767kcal

- ★チキンカレー
- ★牛乳
- ★海藻サラダ

黄：ごはん じゃがいも あさら
赤：牛乳 とり肉 チーズ 海苔
緑：にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ

7 (木)

小621kcal 中722kcal

- ★五目うどん ★牛乳
- ★ひじきごはん
- ★柿

黄：うどん あさら ごはん
赤：牛乳 とり肉 はんぺん 油揚げ ひじき しらす
緑：小松菜 しいたけ 玉ねぎ 柿 長ねぎ

8 (金)

小566kcal 中676kcal

- ★ごはん ★牛乳
- ★すまし汁 (豆腐・しいたけ)
- ★キャベツのみそ炒め
- ★さばの照り煮 ←骨ご食付時

黄：ごはん あさら さとう
赤：牛乳 豚肉 さま とうふ みそ
緑：椎茸 長ねぎ キャベツ にんじん じゃがいも

11 (月)

小574kcal 中689kcal

- ★ごはん ★牛乳
- ★みそ汁 (大根・小松菜)
- ★じゃがいもほろろ
- ★いわしの梅煮 ←骨ご食付時

黄：ごはん じゃがいも あさら さとう
赤：牛乳 豚肉 いわし みそ
緑：小松菜 大根 にんじん 玉ねぎ とうふ 梅

12 (火)

小516kcal 中593kcal

- ★もち粉パン ★牛乳
- ★アルファベットマカロニスープ
- ★キャベツのイタリアンサラダ
- ★ハンバーグのケチャップソースかけ

黄：もち粉パン マカロニ さとう 油
赤：牛乳 ウィナー、豚肉 とり肉
緑：白菜 にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ

13 (水)

小644kcal 中750kcal

- ★親子丼
- ★牛乳
- ★もやしの甘酢和え

黄：ごはん さとう あさら
赤：牛乳 鶏肉 卵 はんぺん かつお節
緑：にんじん 玉ねぎ 椎茸 みつば じゃがいも

14 (木)

小603kcal 中730kcal

- ★塩野菜ラーメン
- ★牛乳
- ★わかめごはん

黄：ごはん ラーメン、あさら
赤：牛乳 わかめ はんぺん 豚肉
緑：玉ねぎ 長ねぎ にんじん 白菜 もやし

15 (金)

小635kcal 中801kcal

- ★ごはん ★牛乳
- ★根菜ごまみそ汁 (椎茸、ひじき、油揚げ)
- ★野菜のひまわりソテー
- ★鶏のから揚げ1小2中3コ

黄：ごはん こま ひまわり油 小麦粉 豚肉
赤：牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ
緑：小松菜 ごはん 人参 大根 じゃがいも、とうふ 長ねぎ キャベツ じゃがいも

18 (月)

小657kcal 中743kcal

- ★赤飯 (甘納豆) ★牛乳
- ★みそ汁 (白菜・舞茸)
- ★豚肉と大根の煮物
- ★たまご焼き ☆ごま塩
- ※ごま塩は赤飯にかけて食べましょう！

黄：もち米 あさら さとう こま
赤：牛乳 甘納豆 卵 みそ 豚肉
緑：白菜 大根 にんじん じゃがいも 玉ねぎ しいたけ

19 (火)

小595kcal 中718kcal

- ★ごはん ★牛乳
- ★みそ汁 (たまご・豆腐)
- ★いもじゃこ煮
- ★さんぴら肉団子 (1人2コ)

黄：ごはん 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 こま
赤：牛乳 鶏肉 豆腐 しらす、みそ
緑：たまご 長ねぎ にんじん 玉ねぎ じゃがいも じゃがいも

20 (水)

小784kcal 中909kcal

- ★ブルコギ丼
- ★牛乳
- ★つぼ煮
- ★ラ・フランスゼリー

黄：ごはん あさら さとう
赤：牛乳 牛肉 みそ
緑：玉ねぎ ピーマン もやし 大根 にんじん ラ・フランス

21 (木)

小607kcal 中698kcal

- ★スリザティミートソース
- ★牛乳
- ★野菜スープ

黄：スリザティ あさら さとう
赤：牛乳 豚肉 チーズ
緑：にんじん 玉ねぎ しいたけ パセリ キャベツ とうふ

22 (金)

小652kcal 中797kcal

- ★ごはん ★牛乳
- ★すまし汁 (はんぺん・わかめ)
- ★高野豆腐のみそ煮
- ★あけいも (ケチャップ)

黄：ごはん 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉
赤：牛乳 豚肉 はんぺん わかめ 高野豆腐 みそ
緑：長ねぎ じゃがいも にんじん じゃがいも、じゃがいも 白菜 きゅうり

25 (月)

小621kcal 中746kcal

- ★ごはん ★牛乳
- ★豚汁
- ★白菜とがんもの煮びたし
- ★さんまの蒲焼き (1人2切) ←骨ご食付時

黄：ごはん じゃがいも あさら さとう こま
赤：牛乳 豚肉 豆腐 さま みそ かつお
緑：大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ じゃがいも、じゃがいも 白菜

26 (火)

小610kcal 中728kcal

- ★黒砂糖パン ★牛乳
- ★さつまいものシチュー
- ★野菜のバターソテー
- ★ほうれん草オムレツ

黄：黒砂糖パン さつまいも 油 小麦粉
赤：牛乳 とり肉 たまご
緑：玉ねぎ にんじん じゃがいも、じゃがいも じゃがいも、じゃがいも じゃがいも、じゃがいも

27 (水)

小676kcal 中789kcal

- ★マーボー野菜丼
- ★牛乳
- ★もやしのナムル

黄：ごはん 砂糖 小麦粉 油 こま 油
赤：牛乳 豆腐 豚肉 みそ 小麦粉
緑：にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし じゃがいも、じゃがいも じゃがいも、じゃがいも

28 (木)

小534kcal 中636kcal

- ★きつねうどん
- ★牛乳
- ★白花豆コロッケ

黄：うどん 油 じゃがいも 小麦粉
赤：牛乳 とり肉 油揚げ 白花豆
緑：にんじん 小松菜 長ねぎ 椎茸 じゃがいも

29 (金)

小580kcal 中714kcal

- ★ごはん ★牛乳
- ★スープカレー
- ★白菜のごま和え
- ★焼き鮭 ←骨にご注意！

黄：ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖
赤：牛乳 とり肉 さけ
緑：玉ねぎ にんじん しいたけ、じゃがいも、じゃがいも じゃがいも、じゃがいも

※ 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。