

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	
2 (月) 小1529kcal 中676kcal	3 (火) 文化の日 		4 (水) 小1738kcal 中866kcal	5 (木) 小1593kcal 中691kcal	6 (金) 小1705kcal 中860kcal			
★ごはん ★牛乳 ★にらたまスープ ★もやしとハムの炒め物 ★焼きぎょうざ(小2・中3コ)	★チキンカレー ★牛乳 ★コールスローサラダ		★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★ひじきごはん ★柿	★ごはん ★牛乳 ★おでん ★あいも(ケチャップ)				
黄: ごはん 油 砂糖、小麦粉 ごま油 赤: 牛乳 卵 ハム 鶏肉 豚肉 緑: 玉ねぎ にんじん にら もやし キャベツ 長ねぎ さやいんげん	11月平均栄養 たん白質 @24.5g @28.4g 脂 肪 @19.4g @21.9g ナトリウム @30.0g @35.5g		黄: ごはん じゃがいも 油 赤: 牛乳 鶏肉 チーズ 緑: にんじん キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン	黄: ごはん ラーメン 油 ごま 赤: 牛乳 豚肉 みそ ひじき しらす はんぺん 緑: 白菜 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 柿 青菜 もやし	黄: ごはん 油 小麦粉 じゃがいも だし粉 赤: 牛乳 ぎょうざ 鶏肉 豆腐 うずら卵、ミートボール 緑: 大根 にんじん こんにゃく			
9 (月) 小1642kcal 中758kcal	10 (火) 小1599kcal 中716kcal	11 (水) 小1689kcal 中808kcal	12 (木) 小1567kcal 中661kcal	13 (金) 小1656kcal 中820kcal				
★ごはん ★牛乳 ★スープカレー ★もやしとツナのみまわり ドレッシング和え ★チキンのチーズ焼き	★ココアパン ★牛乳 ★アルファベットマカロニスープ ★ジャーマンポテト ★オムレツ	★親子丼 ★牛乳 ★キャベツのごま和え	★きつねうどん ★牛乳 ★わかめごはん	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(舞茸・大根) ★ごまとう牛肉の旨辛煮 ☆ほたて貝柱フライ (小2・中3コ)				
黄: ごはん じゃがいも ハム 味噌油 砂糖 ハン粉 赤: 牛乳 チーズ 豚肉 鶏肉 ツナ 緑: 玉ねぎ にんじん キャベツ しいたけ もやし きゅうり	黄: ココアパン マカロニ 油 砂糖 じゃがいも 赤: 牛乳 ウィナー 卵 緑: キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ	黄: ごはん 油 砂糖 ごま 赤: 牛乳 鶏肉 卵 はんぺん 緑: にんじん 玉ねぎ しらす ごま みょうろ キャベツ きょうり	黄: ごはん うどん 油 赤: 牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 緑: にんじん 小松菜 長ねぎ しいたけ 小松菜	黄: ごはん 砂糖 油 ハン粉 赤: 牛乳 ほたて 牛肉 みそ 緑: まいわけ 大根 長ねぎ ごま こんにゃく にんじん さやいんげん				
16 (月) 小1611kcal 中745kcal	17 (火) 小1657kcal 中801kcal	18 (水) 小1830kcal 中926kcal	19 (木) 小1570kcal 中611kcal	20 (金) 小1661kcal 中808kcal				
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ★ごぼうサラダ ★さばの生姜煮	★コッペパン ★牛乳 ★クリームシチュー ★キャベツとコーンのソテー ★ハンバーグのケチャップソースかけ	★牛丼 ★牛乳 ★白菜の和風サラダ	★汁なし担々麺 ★牛乳 ★わかめスープ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・油揚げ) ★肉じゃが ★ほっけの磯辺揚げ				
黄: ごはん マヨネーズ 砂糖 赤: 牛乳 わかめ ちくわ さば みそ 緑: 玉ねぎ ごぼう キャベツ にんじん	黄: コッペパン 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも 赤: 牛乳 鶏肉 豚肉 緑: 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ コーン	黄: ごはん 油 砂糖 小麦粉 赤: 牛乳 牛肉 緑: 玉ねぎ にんじん こんにゃく 長ねぎ ごま 白菜 きょうり	黄: ラーメン 油 ごま油 ごま 砂糖 小麦粉 赤: 牛乳 豚肉 わかめ 緑: 長ねぎ 玉ねぎ にんじん もやし 小松菜 コーン しらす	黄: ごはん 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも 赤: 牛乳 豚肉 みそ ほたて 青のり 油揚げ ひきき 緑: キャベツ にんじん 玉ねぎ さやいんげん				
23 (月) 勤労感謝の日 	24 (火) 小1552kcal 中701kcal	25 (水) 小1658kcal 中769kcal	26 (木) 小1524kcal 中589kcal	27 (金) 小1548kcal 中656kcal				
★ごはん ★牛乳 ★中華スープ ★豚肉のオイスターソース炒め ★かにしゅうまい(小2・中3コ)	★すしごはん ★牛乳 ★五目煮 ★みそ汁(白菜・じゃがいも)	★かしわうどん ★牛乳 ★野菜もっちーズフライ	★ごはん ★牛乳 ★石狩汁 ★もやしと小松菜のおかかあえ ★たまご焼き					
4日から新米(今年収穫され たお米)です。 風連地区の美味しいお米に 感謝して食べましょう!	黄: ごはん ごま油 砂糖 小麦粉 だし粉 赤: 牛乳 豚肉 豆腐 かに すりみ 緑: 小松菜 しめじ コーン 竹の子 にんじん 玉ねぎ ヒーマン	黄: ごはん 砂糖 油 じゃがいも 赤: 牛乳 鶏肉 大豆 みそ ひきき さつま揚げ 緑: 白菜 にんじん ごま かつおぶし しいたけ こんにゃく	黄: うどん 油 じゃがいも ハン粉 砂糖 赤: 牛乳 おから 鶏肉 チーズ はんぺん 緑: 小松菜 まいわけ にんじん ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ	黄: ごはん 油 砂糖 じゃがいも 赤: 牛乳 鮭 豆腐 かつおだし 卵 みそ 緑: にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ごま 大根 こんにゃく もやし 小松菜				
30 (月) 小1548kcal 中725kcal	給食食材を納品して下さっている地元業者さん		11月の名産食材					
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(小松菜・しめじ) ★高野豆腐と大根の煮物 ★さんまの蒲焼き(1人2切)	◇お米: 風連有機農業具部 ◇もやし: 坂本食品 ◇大豆製品: とうふの藤井 ◇牛肉: 二子川(地域貢献のため) ◇しいたけ、豆腐、油揚げ: 名寄丘の上学園	◇作りみそ: カントリーマクラブ ◇ひまわり油: ひまわり工房 ◇すりみ製品: えびす食品 ◇めん: 豊岡製麺 栗羊製麺	米 もち米 パン しらす 豆腐 油揚げ ひまわり油 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					
黄: ごはん 砂糖 油 赤: 牛乳 豚肉 醤油 さんま、みそ 緑: しめじ 小松菜 長ねぎ 大根 にんじん 玉ねぎ さやいんげん	☆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。