

令和6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		赤色の仲間 血や骨や肉になり、体をつくる		緑色の仲間 体の調子を整える
新米の季節! 今年の秋に収穫されたお米が、今月から給食で提供されます。新米は水分が多いため1粒1粒につやがあり、もちもちした食感が楽しめます。 食感やうまみ、甘味を感じながら、味わっていただきます。		11月 名産食材 		1 (金) 小516kcal 中620kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそワタンスープ ★ナムル ★野菜たっぷり肉団子 (1人2こ) 黄: ごはん ワタス さとう 油 赤: 牛乳 豚肉 みそ とり肉 緑: にんじん 玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ
4 (月) 文化の日 振替 	5 (火) 小574kcal 中668kcal ★すしごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・小松菜) ★五目煮 黄: ごはん さとう 油 赤: 牛乳 豚肉 ひき肉 豆腐 大豆 みそ 緑: にんじん ごぼう かんぼう 椎茸 こんにゃく 小松菜 玉ねぎ	6 (水) 小617kcal 中729kcal ★ココアパン ★牛乳 ★さつまいものクリーム煮 ★ひまわりソテー ★メンチカツ 黄: ココアパン さつまいも マカエ / 油 赤: 牛乳 とり肉 緑: にんじん 玉ねぎ じゃがいも もやし コーン キャベツ	7 (木) 小553kcal 中660kcal ★ごはん ★牛乳 ★おでん ★厚焼き玉子 ★柿 黄: ごはん 赤: 牛乳 がんも とり肉 卵 緑: 大根 にんじん こんにゃく 柿	8 (金) 小526kcal 中651kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (豆腐・チンゲン菜) ★ごぼうサラダ ★焼き鮭 黄: ごはん マヨネーズ 赤: 牛乳 豆腐 みそ 鮭 緑: チンゲン菜 ごぼう キャベツ にんじん コーン
11 (月) 小540kcal 中648kcal ★ごはん ★牛乳 ★卵とコーンのスープ ★オイスターソース炒め ★焼ききょうざ (1人2こ) 黄: ごはん 油 さとう 油 卵 小松菜 赤: 牛乳 卵 豚肉 とり肉 緑: コーン じゃがいも キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 じゃがいも	12 (火) 小508kcal 中613kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (もやし・しめじ) ★野菜と高野豆腐の煮物 ★いわし梅煮 黄: ごはん 油 さとう 油 粉 赤: 牛乳 みそ 豚肉 豆腐 いわし 緑: しめじ もやし 白菜 にんじん ごぼう じゃがいも 梅	13 (水) 小664kcal 中777kcal ★ミートボールカレー ★牛乳 ★和風サラダ 黄: ごはん じゃがいも 油 さとう 赤: 牛乳 とり肉 緑: にんじん 玉ねぎ もやし コーン	14 (木) 小518kcal 中634kcal ★きつねうどん ★牛乳 ★白花生コロッケ 黄: うどん じゃがいも 油 粉 赤: 牛乳 とり肉 じゃがいも 油 豆腐 白豆 緑: にんじん 小松菜 長ねぎ 椎茸	15 (金) 小573kcal 中671kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (かぼちゃ・大根) ★塩昆布あえ ★焼きチキンカツ 黄: ごはん じゃがいも 油 粉 油 赤: 牛乳 みそ 昆布 とり肉 緑: かぼちゃ 大根 キャベツ にんじん
18 (月) 小541kcal 中636kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・高野豆腐) ★もやしカレーソテー ★チーズハンバーグ 黄: ごはん 油 赤: 牛乳 豆腐 みそ とり肉 チーズ 緑: 白菜 もやし にんじん コーン チンゲン菜	19 (火) 小510kcal 中653kcal ★コッペパン ★牛乳 ★野菜スープ ★ミートソース煮込み ★オムレツ 黄: コッペパン 油 さとう 赤: 牛乳 豚肉 大豆 チーズ 卵 緑: にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ 舞茸 じゃがいも	20 (水) 小575kcal 中674kcal ★豚すき丼 ★牛乳 ★ゆかりあえ 黄: ごはん 油 さとう 赤: 牛乳 豚肉 豆腐 緑: にんじん 玉ねぎ 椎茸 長ねぎ キャベツ しそ	21 (木) 小584kcal 中692kcal ★八宝野菜ラーメン ★牛乳 ★いりこ菜ごはん 黄: ラーメン 油 粉 ごはん 油 赤: 牛乳 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ しらす 緑: 玉ねぎ にんじん 白菜 もやし 椎茸 青菜	22 (金) 小565kcal 中671kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (じゃがいも・わかめ) ★大根とがんもの煮物 ★かわいフライ 黄: ごはん じゃがいも 油 さとう 油 赤: 牛乳 じゃがいも みそ とり肉 がんも かつお 緑: 大根 にんじん 玉ねぎ しらす
25 (月) 小526kcal 中630kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・なめこ) ★鶏じゃが煮 ★子持ちししゃも甘露煮 黄: ごはん じゃがいも さとう 油 赤: 牛乳 みそ とり肉 ししゃも 緑: キャベツ なめこ にんじん 玉ねぎ	26 (火) 小486kcal 中621kcal ★ごはん ★牛乳 ★白菜とコーンのスープ ★春雨サラダ ★たれ付き肉団子 黄: ごはん 春雨 さとう 油 赤: 牛乳 とり肉 緑: チンゲン菜 白菜 コーン きゅうり にんじん	27 (水) 小590kcal 中684kcal ★ホイコーロー丼 ★牛乳 ★和なしゼリー 黄: ごはん さとう 油 油 粉 赤: 牛乳 豚肉 寒天 緑: キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 和なし	28 (木) 小591kcal 中693kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (長ねぎ・えのき) ★豚キムチ炒め ★ポテトコロッケ 黄: ごはん 油 さとう 油 油 粉 赤: 牛乳 みそ 豚肉 緑: 長ねぎ えのき 大根 豆腐 玉ねぎ もやし にんじん キャベツ コーン かりん皮	29 (金) 小528kcal 中628kcal ★ごはん ★牛乳 ★かきたま汁 ★もやしおかか炒め ★いわしみそ煮 黄: ごはん 粉 さとう 油 赤: 牛乳 豆腐 卵 かつお じゃがいも みそ 緑: にんじん ごぼう もやし いわし

※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。 ※給食費は忘れず期限までに納めましょう。