



令和4年11月分献立予定表



一小・中学校一

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜	デザート	おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		家庭でとりたい食べ物
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・無機質		
いいね! 北栄給食の日											
1 火	コッパン	○	オムレツのなんちゅうまいトマトソースかけ 砂丘ながいものミルクスープ 北栄野菜のコールスローサラダ	りんご	パン さとう ながいも	オリーブあぶら ドレッシング	たまご	ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ にんにく パセリ にんじん しめじ かぶ ちんげんさい りんご きゅうり キャベツ コーン	豆類 海そう類	
2 水	ごはん	○	若鶏肉とさつまいもの揚げ煮 ゆばのすまし汁 きゅうりの香りあえ	かぼちゃ	こめ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら ごま	ゆば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく いんげん だいこん はくさい にんじん ねぎ ほししいたけ きゅうり しそ	海そう類 くだもの類	
4 金	ごはん	○	肉団子の砂丘らっきょうあんかけ 五目春雨スープ 秋のフルーツ杏仁		こめ さとう かたくりこ はるさめ あんにとらふ	あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しろうね にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ たまねぎ ちんげんさい きくらげ なし かぶ もやし いら おうとう りんご	豆類 海そう類	
7 月	ごはん	○	さわらのみぞれソースかけ もみじふと冬瓜のすまし汁 こまつなのアーモンドあえ		こめ さとう かたくりこ ふ	あぶら アーモンド	さわら みそ とうふ	ぎゅうにゅう	だいこん ねぎ とうがん えのきたけ こまつな キャベツ にんじん	海そう類 くだもの類	
いい歯の日											
8 火	ごはん 米粉パン	○	チキンのきのこチーズ焼き パンプキンポタージュ かみかみごぼうサラダ		こめこパン じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨ ネース	とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	しめじ ほししいたけ パセリ かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリ ごぼう キャベツ ブロッコリー トマト	豆類 海そう類 くだもの類	
9 水	ごはん	○	ますのみみじ焼き 北栄野菜のとん汁 たこときゅうりの酢の物		こめ さとう さといも こんにゃく	ノンエッグマヨ ネース ごま	ます みそ ぶたにく たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はくさい ごぼう えのきたけ ねぎ きゅうり	くだもの類	
10 木	ごはん	○	ホイコーロー たまごとレタスのスープ 大学いも		こめ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごま	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ねぎ にんにく はくさい コーン えのきたけ レタス	豆類 海そう類 くだもの類	
11 金	ゆかりごはん	○	若鶏肉の竜田揚げ なめこ汁 ながいもの和風サラダ		こめ かたくりこ なめこ	あぶら	とりにく とうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	しそ にんにく しろうね だいこん にんじん ねぎ なめこ キャベツ きゅうり	くだもの類	
11月14日(月)~11月18日(金)は読書週間献立です											
14 月	ごはん	○	うめぼしさんの若鶏肉の梅焼き もすくのすまし汁 おはなしだいどころのさといものにっころかし	梨	こめ さといも こんにゃく さとう かたくりこ		とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう もすく	うめ だいこん にんじん ねぎ しろうね なし えだまめ しろうね		
15 火	コッパン	○	14ひきのかぼちゃコロケ ABCマカロニスープ 海そうサラダ		パン こむぎこ パンこ マカロニ かたくりこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく ウイナー	ぎゅうにゅう わかめ のり こんぶ	かぶ にんじん しめじ キャベツ きゅうり かぼちゃ スナツエんどう たまねぎ あかピーマン きピーマン	豆類 くだもの類	
16 水	わかめごはん	○	あれこれたまごの茶碗蒸し さつまいも汁 彩りきんぴら	かぼちゃ	こめ さとう なめこ さつまいも こんにゃく	ごま ごまあぶら	とうにゅう みそ たまご とりにく あぶらあげ さつまいも	ぎゅうにゅう わかめ	ほししいたけ ほうれんそう だいこん にんじん いんげん えのきたけ ねぎ ごぼう	くだもの類	
17 木	ごはん	○	とうめいにんげんのだんかつ とうめいにんげんのかめのみそ汁 キャベツのサラダ		こめ パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ	しろうね にんじん キャベツ ブロッコリー コーン	くだもの類	
18 金	ごはん	○	べべんべんとうのさほのみそ煮 ちくわのわーさんのおでん おはなしだいどころのほうれんそうのごまあえ		こめ さとう さといも こんにゃく	ごま	さば みそ とりにく ちくわ うすらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	だいこん にんじん もやし しろうね ほうれんそう	くだもの類	
21 月	ごはん	○	北栄特製焼肉 あご竹輪のすまし汁 はくさいのおかかあえ		こめ	あぶら	ぶたにく とうふ あごちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	キャベツ しろうね にんじん ピーマン だいこん はくさい えのきたけ こまつな ねぎ	いも類 海そう類 くだもの類	
22 火	コッパン	○	チキン南蛮タルタルソースかけ かぶのポトフ ジャーマンながいも	かぼちゃ	パン さとう こむぎこ かたくりこ なめこ	あぶら ノンエッグマヨ ネース	とりにく たまご ウイナー ベーコン	ぎゅうにゅう	しろうね らっきょう かぶ パセリ にんじん たまねぎ キャベツ いんげん	豆類 海そう類 くだもの類	
24 木	手作り菜めし	○	一夜干しはたはたのから揚げ じゃぶ 千草あえ		こめ さとう こむぎこ かたくりこ こんにゃく ふ	ごま あぶら ごまあぶら	はたはた ハム とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	だいこん はくさい ごぼう にんじん だいこん しろうね こまつな もやし	海そう類 くだもの類	
25 金	ごはん	○	ささみのレモンソースかけ 白ねぎたっぷりハヤシライス パンプキンサラダ		こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨ ネース	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく しろうね レモン しろうね たまねぎ なし トマト にんじん かぼちゃ きゅうり	豆類 海そう類	
28 月	ごはん	○	境港サーモンの塩こうじ焼き さつまいもの豆乳みそ汁 五目ひじき		こめ さとう こんにゃく さつまいも	あぶら	さけ だいす あぶらあげ とうにゅう みそ さつまいも	ぎゅうにゅう ひじき	だいこん にんじん えのきたけ しろうね スナツエんどう	くだもの類	
29 火	コッパン	○	焼き栗コロケ 鶏団子とはくさいのスープ 水菜と大根のサラダ	りんご	パン パンこ こむぎこ くり さつまいも じゃがいも	あぶら ドレッシング	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	はくさい にんじん レタス たまねぎ きくらげ だいこん みずな コーン	豆類 くだもの類	
30 水	どんとろけめし	○	どんとろけめしの具 かきたま汁 豚肉と白ねぎのみそ炒め	りんご	こめ くすこ こんにゃく さとう	ごま ごまあぶら あぶら	とりにく とうふ たまご あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう ねぎ はくさい ほししいたけ ちんげんさい キャベツ りんご しろうね ピーマン	海そう類	

※献立及び食材は、都合により変更することがあります。太字の食材は、北栄町産の食材です。 北栄町学校給食センター TEL 36-3244 担当：栄養教諭