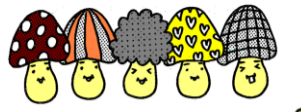




# 令和5年11月分献立予定表



—小・中学校—

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜	デザート	おもにエネルギーのも となる食品		おもに体をつくるも となる食品		おもに体の調子を整えるも となる食品		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		
<b>いいね！北栄給食の日</b>											
1	水	ごはん	北栄特製トマトソースのかかったオムレツ 北栄根菜スープ こまつなのツナ和え	りんご	こめ さとう ががいも	オリーブあぶら ノンエッグマ ヨネーズ	たまご まぐろ	ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ にんにく にんじん しめじ だいこん ごぼう ちんげんさい こまつな パセリ もやし りんご	豆類 海そう類	
2	木	ごはん	しいらの梨ソースかけ とうがんのすまし汁 ひじきとれんこんの煮物		こめ さとう かたくりこ こむぎこ こんにやく	あぶら	しいら とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	トマト なし とうがん にんじん えのきたけ しろねぎ れんこん いんげん		
6	月	ごはん	竹輪の磯辺揚げ 沢煮碗 ながいもの和風サラダ		こめ こむぎこ かたくりこ ががいも	あぶら	ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおさ わかめ	きりほしだいこん たけのこ にんじん こまつな しろねぎ キャベツ きゅうり	豆類 くだもの類	
7	火	コッパン	チキンのきのこチーズ焼き パンプキンポタージュ ごぼうサラダ		パン じゃがいも	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	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 セロリ にんじん ごぼう キャベツ フロッキー	豆類 海そう類 くだもの類	
<b>いい歯の日</b>											
8	水	ごはん	ますのもみじ焼き 豚汁 たこときゅうりの酢の物	梨	こめ さとう さといも こんにやく	ノンエッグマ ヨネーズ ごま	ます たこ みぞ ぶたにく	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 しろねぎ きゅうり なし		
9	木	ごはん	ホイコーロー たまごとレタスの中華スープ 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 おぎ にんにく こまつな レタス えのきたけ コーン	豆類 海そう類 くだもの類	
10	金	ごはん	若鶏肉の竜田揚げ なめこ汁 ちんげんさいの塩だれ炒め		こめ かたくりこ	あぶら	とりにく みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが たまねぎ だいこん にんじん なめこ ねぎ キャベツ ちんげんさい ピーマン	くだもの類	
<b>11月13日(月)～11月17日(金)は読書週間献立です</b>											
13	月	ごはん	白身魚のカラフルマリネ 「ほししいたけとほしはあたけ」のきのこたっぷりピリ辛スープ 「奇跡のりんご」のフルーツ和え		こめ さとう かたくりこ あんになとうふ	あぶら	ほき ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ あかピーマン きピーマン だいこん にんじん しめじ ほししいたけ パセリ ちんげんさい しろねぎ おうとう なし りんご かき	いも類 豆類 海そう類	
14	火	コッパン	香草ソーセージ コーンポタージュ 「スパゲティ大さくせん」のナポリタン		パン じゃがいも スパゲティ	あぶら	ソーセージ ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん コーン パセリ ピーマン トマト	豆類 海そう類 くだもの類	
15	水	ごはん	「どこからきたの？おべんとう」のあじフライ 厚揚げのみそ汁 さつまいもの甘煮		こめ さとう こむぎこ かたくりこ さつまいも	あぶら	あじ みぞ あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	だいこん しめじ にんじん たまねぎ こまつな いんげん	海そう類 くだもの類	
16	木	ごはん	「おこさまランチがにげだした」のハンバーグ さといものコンソメスープ 「サラダでげんき」のいっちゃんサラダ		こめ さとう さといも	あぶら オリーブあぶら	ぶたにく とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	たまねぎ にんじん しめじ いんげん きゅうり キャベツ トマト コーン ぶどう	豆類 海そう類	
17	金	ごはん	若鶏肉の照り焼き 「給食室のいちにち」のカレーライス 砂丘らっきょう入り白和え		こめ さとう かたくりこ じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく なし こまつな しめじ らっきょう	海そう類	
20	月	ごはん	北栄特製焼肉 竹輪のすまし汁 はくさいのおかか和え		こめ さとう	あぶら	ぶたにく ちくわ とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん しろねぎ ピーマン だいこん ねぎ えのきたけ はくさい こまつな	いも類 海そう類 くだもの類	
21	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		パン さとう こむぎこ かたくりこ ががいも	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが らっきょう パセリ フロッキー かぶ にんじん キャベツ いんげん	豆類 海そう類 くだもの類	
<b>エコ給食の</b>											
22	水	わかめごはん	さわらの薬味だれかけ じゃぶ 干草和え		こめ さとう こむぎこ かたくりこ こんにやく	あぶら ごまあぶら	さわら ハム とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが おぎ はくさい にんじん ごぼう だいこん しろねぎ こまつな もやし	海そう類 くだもの類	
24	金	ごはん	豚肉の生姜焼き さつまい 卵の花とツナの炒り煮		こめ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら	ぶたにく みぞ おから まぐろ	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ しろねぎ れんこん えだまめ	海そう類 くだもの類	
27	月	ごはん	秋鮭の塩こうじ焼き さといもと白ねぎのみそ汁 五目ひじき		こめ さとう さといも こんにやく しおこうじ	あぶら	さけ みぞ あぶらあげ さつまいも だいじ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はくさい しろねぎ スナッパズえんどう	くだもの類	
28	火	コッパン	ながいも豆乳グラタン 鶏団子とはくさいのスープ 水菜と大根のサラダ		パン ががいも	バター ドレッシング	とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	しめじ たまねぎ にんじん パセリ はくさい レタス きくらげ だいこん みずな フロッキー コーン	豆類 海そう類 くだもの類	
29	水	ごはん	ジャージャー豆腐 五目春雨スープ こまつなのアーモンド和え		こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら アーモンド	あつあげ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ちんげんさい しょうが たけのこ もやし しろねぎ こまつな キャベツ	海そう類 くだもの類	
30	木	ごはん	さばのピリ辛だれかけ かきたま汁 豚肉と白ねぎのみそ炒め	りんご	こめ さとう かたくりこ くすこ	あぶら ごまあぶら	さば たまご ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが にんにく はくさい にんじん ほししいたけ ちんげんさい キャベツ しろねぎ ピーマン りんご	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