



2025年

# 11月 こんだて表



美深町学校給食センター

| 黄色の食品                      |                          | 熱や力のもとになる                                      |                          | 赤色の食品                             |                          | 血や肉になり、体をつくる                           |                          | 緑色の食品                                |                          | 体の調子をととのえる |  |
|----------------------------|--------------------------|------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|--------------------------|----------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|--------------------------|------------|--|
| 月                          |                          | 火                                              |                          | 水                                 |                          | 木                                      |                          | 金                                    |                          |            |  |
| ★ 今月の食材 ★                  |                          | 4                                              | 小 606 kcal<br>中 747 kcal | 5                                 | 小 689 kcal<br>中 809 kcal | 6                                      | 小 729 kcal<br>中 785 kcal | 7                                    | 小 711 kcal<br>中 836 kcal |            |  |
| ・じゃがいも・もち米⇒美深産             |                          | ・きつねうどん                                        |                          | ・酢めし                              |                          | ・スライSPAN                               |                          | ・ごはん                                 |                          |            |  |
| ・さつまいも                     |                          | ・牛乳                                            |                          | ・牛乳                               |                          | ・牛乳                                    |                          | ・牛乳                                  |                          |            |  |
| ⇒美深高等養護学校農業科               |                          | ・大学芋                                           |                          | ・いも団子汁                            |                          | ・ほうれんそうスープ                             |                          | ・みそおでん                               |                          |            |  |
| ・北あかりコロッケ⇒アウル              |                          |                                                |                          | ・五目煮                              |                          | ・タンドリーチキン                              |                          | ・五目厚焼き卵                              |                          |            |  |
| ・モツツアレラチーズ⇒北ぎゅう舎           |                          |                                                |                          |                                   |                          | ・フルーツのクリーム和え                           |                          | ・ひじきのサラダ                             |                          |            |  |
| ・もち粉⇒長谷川農園                 |                          | 黄 うどん・さつまいも・さとう・あぶら・ごま                         |                          | 黄 ごはん・さとう・しらたき・あぶら・でんぶ・じゃがいも      |                          | 黄 パン・さとう                               |                          | 黄 ごはん・さとう                            |                          |            |  |
| ・豆腐⇒名寄丘の上学園                |                          | 赤 牛乳・とりになくと・あぶらあげ                              |                          | 赤 牛乳・とりにく・ひじき・さつまあげ・あぶらあげ・みそ      |                          | 赤 牛乳・とりにく・ヨーグルト・ベーコン・クリーム              |                          | 赤 牛乳・ちくわ・さつまあげ・みそ・ひじき・ささみ・ハム・たまご     |                          |            |  |
| ・お米⇒風連町有機農業生産組合            |                          | 緑 ながねぎ・しいたけ・ごぼう・にんじん                           |                          | 緑 にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・さやいんげん・だいこん |                          | 緑 ほうれんそう・にんじん・コーン・みかん缶・ようなし缶・パイン缶・りんご缶 |                          | 緑 だいこん・にんじん・きゃべつ・きゅうり・たけのこ           |                          |            |  |
| 10                         | 小 654 kcal<br>中 752 kcal | 11                                             | 小 669 kcal<br>中 766 kcal | 12                                | 小 643 kcal<br>中 789 kcal | 13                                     | 小 597 kcal<br>中 677 kcal | 14                                   | 小 606 kcal<br>中 690 kcal |            |  |
| ・ごはん                       |                          | ・とりめん                                          |                          | ・スタミナ丼                            |                          | ・炊き込みごはん                               |                          | ・ごはん                                 |                          |            |  |
| ・牛乳                        |                          | ・牛乳                                            |                          | ・牛乳                               |                          | ・牛乳                                    |                          | ・牛乳                                  |                          |            |  |
| ・三平汁                       |                          | ・北あかりコロッケ                                      |                          | ・みそ汁（豆腐、わかめ）                      |                          | ・みそ汁（きゃべつ、生揚げ）                         |                          | ・ポトフ                                 |                          |            |  |
| ・さばのみぞれ煮                   |                          | ・ぶどうゼリー                                        |                          |                                   |                          | ・いわし生妻煮                                |                          | ・まるごとグラタン                            |                          |            |  |
| ・ごぼうサラダ                    |                          |                                                |                          |                                   |                          | ・小松菜の磯香和え                              |                          | ・もやしとハムのサラダ                          |                          |            |  |
| 黄 ごはん・じゃがいも・マヨネーズ          |                          | 黄 ひやむぎ・あぶら・パンこ・ゼリー・じゃがいも                       |                          | 黄 ごはん・ごま・ごまあぶら・さとう                |                          | 黄 ごはん・あぶら・ごま                           |                          | 黄 ごはん・あぶら・じゃがいも・マカロニ                 |                          |            |  |
| 赤 牛乳・たら・ちくわ・さば             |                          | 赤 牛乳・とりになくと                                    |                          | 赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・わかめ・みそ              |                          | 赤 牛乳・なまあげ・みそ・とりにく・いわし・のり               |                          | 赤 牛乳・ウインナー・ハム・チーズ・ベーコン               |                          |            |  |
| 緑 にんじん・だいこん・ねぎ・きゃべつ・ごぼう    |                          | 緑 ねぎ・にんじん・ほうれんそう・しいたけ                          |                          | 緑 にら・もやし・にんじん・たまねぎ・メンマ・しょうが       |                          | 緑 しめじ・ごぼう・にんじん・きゃべつ・もやし・こまつな・しょうが      |                          | 緑 コーン・にんじん・たまねぎ・きゃべつ・もやし・きゅうり        |                          |            |  |
| 17                         | 小 607 kcal<br>中 713 kcal | 18                                             | 小 650 kcal<br>中 759 kcal | 19                                | 小 794 kcal<br>中 992 kcal | 20                                     | 小 755 kcal<br>中 808 kcal | 21                                   | 小 719 kcal<br>中 814 kcal |            |  |
| ・ごはん                       |                          | ・塩野菜ラーメン                                       |                          | ・シーフードカレー                         |                          | ・黒糖スライSPAN                             |                          | ・ごはん                                 |                          |            |  |
| ・マスカットジョア                  |                          | ・牛乳                                            |                          | ・牛乳                               |                          | ・牛乳                                    |                          | ・牛乳                                  |                          |            |  |
| ・みそ汁（いも、たまねぎ）              |                          | ・ブロッコリーの                                       |                          | ・フルーツのヨーグルトあえ                     |                          | ・野菜スープ                                 |                          | ・お吸い物（野菜つみれ）                         |                          |            |  |
| ・肉団子                       |                          | ごまネーズあえ                                        |                          |                                   |                          | ・鮭のムニエル                                |                          | ・鶏肉のもち粉揚げ                            |                          |            |  |
| ・鶏肉と大根の煮物                  |                          |                                                |                          |                                   |                          | ・スパゲティサラダ                              |                          | ・ひじきと大豆の煮物                           |                          |            |  |
| 黄 ごはん・じゃがいも・こんにゃく・あぶら・さとう  |                          | 黄 ラーメン・あぶら・マヨネーズ・ごま                            |                          | 黄 ごはん・じゃがいも・バター・さとう・カレーパウダー       |                          | 黄 パン・さとう・こくとう・こむぎこ・あぶら・スパゲティ・マヨネーズ・バター |                          | 黄 ごはん・しらたき・さとう・あぶら・もちこ               |                          |            |  |
| 赤 ジョア・みそ・とりにく・肉団子          |                          | 赤 牛乳・ぶたになくと                                    |                          | 赤 牛乳・えび・いか・ほたて・ヨーグルト              |                          | 赤 牛乳・ハム・さけ                             |                          | 赤 牛乳・とりにく・だいず・さつまあげ・ひじき・とりひきにく       |                          |            |  |
| 緑 たまねぎ・だいこん・にんじん・さやいんげん    |                          | 緑 メンマ・ねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・ブロッコリー・ホウレンソウ・キャベツ |                          | 緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイン缶・ようなし缶・りんご缶  |                          | 緑 きゅうり・みかん缶・にんじん・ねぎ・はくさい・コーン           |                          | 緑 ねぎ・しいたけ・にんじん・ごぼう・さやいんげん            |                          |            |  |
| ※27日の五目おこわには               |                          | 25                                             | 小 658 kcal<br>中 761 kcal | 26                                | 小 620 kcal<br>中 762 kcal | 27                                     | 小 679 kcal<br>中 774 kcal | 28                                   | 小 685 kcal<br>中 771 kcal |            |  |
| JA北はるかもち米生産組合              |                          | ・カレーうどん                                        |                          | ・ビビンバ丼                            |                          | ・五目おこわ ※                               |                          | ・ごはん                                 |                          |            |  |
| 美深部会様から寄贈いただいた「もち米」を使用します。 |                          | ・牛乳                                            |                          | ・牛乳                               |                          | ・牛乳                                    |                          | ・牛乳                                  |                          |            |  |
| 11月平均栄養価                   |                          | ・野菜とコーンの和え物                                    |                          | ・わかめスープ                           |                          | ・お吸い物（はんぺん）                            |                          | ・さつまい                                |                          |            |  |
|                            | 小 中                      |                                                |                          |                                   |                          | ・さば焼き魚                                 |                          | ・ほっけ竜田揚げ                             |                          |            |  |
| たん白質                       | 27.1g 30.9g              | 黄 うどん・あぶら・カレーパウダー                              |                          | 黄 ごはん・さとう・ごまあぶら                   |                          | 黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・もちごめ                   |                          | 黄 ごはん・でんぶ・さつまいも                      |                          |            |  |
| 脂質                         | 19.5g 21.8g              | 赤 きゅうりにゅう・ぶたにく・さつまあげ・ハム                        |                          | 赤 牛乳・ぶたにく・わかめ                     |                          | 赤 牛乳・はんぺん・さば・みそ                        |                          | 赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ほっけ                 |                          |            |  |
| 食塩相当量                      | 2.8g 3.4g                | 緑 まいたけ・たまねぎ・にんじん・きゃべつ・もやし・きゅうり・コーン             |                          | 緑 にんじん・もやし・こまつな・はくさい・ねぎ・コーン       |                          | 緑 ねぎ・しいたけ・にんじん・ほうれんそう・きゃべつ・もやし         |                          | 緑 にんじん・たまねぎ・だいこん・ねぎ・はくさい・ほうれんそう・なめたけ |                          |            |  |

## ～生産者さんの紹介①～

### 「長谷川農園」

21日は長谷川農園さんで作られた「もち粉」を使用します。また27日のおこわにも「もち米」を使用させていただきます。

おいしい美深産のもち粉メニューをたくさん食べてくださいね！



長谷川さん

## ～生産者さんの紹介②～

### 美深高等養護学校「農業科」

農業科では様々な野菜を育てています。先月は「長ねぎ」を提供していただきました。4日の大学芋は、農業科の皆さんが作った「さつまいも」を使用します。

