



2022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													
 <p>11月8日は「いい歯の日」です。</p> 		1	小 664 kcal 中 796 kcal	2	小 694 kcal 中 892 kcal	3	文化の日		4	小 678 kcal 中 819 kcal											
		<ul style="list-style-type: none"> みそ野菜ラーメン 牛乳 青のりポテト ハスカップゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> ビビンバ丼 牛乳 かぼちゃ団子汁 		 <p>11月平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>たん白質</td> <td>26.7g</td> <td>31.4g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.8g</td> <td>24.1g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.9g</td> <td>3.6g</td> </tr> </table>			小	中	たん白質	26.7g	31.4g	脂質	20.8g	24.1g	食塩相当量	2.9g	3.6g	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物(鶏だんご) いわしの梅煮 五目きんぴら 	
			小	中																	
		たん白質	26.7g	31.4g																	
脂質	20.8g	24.1g																			
食塩相当量	2.9g	3.6g																			
黄	ラーメン・じゃがいも・あぶら	黄	ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶ	黄	たん白質	26.7g	31.4g	黄	ごはん・さとう・あぶら・ごま												
赤	牛乳・ぶたにく・あおのり	赤	牛乳・ぶたにく・たまご・あぶらあげ・みそ	赤	脂質	20.8g	24.1g	赤	牛乳・とりひきにく・ぶたにく・かつまあげ・いわし												
緑	塩メンマ・たまねぎ・きゃべつ・もやし・にんじん・ほうれんそう	緑	にんじん・もやし・こまつな・だいこん・ながねぎ・かぼちゃ	緑	食塩相当量	2.9g	3.6g	緑	ながねぎ・しいたけ・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しらたき												
7	小 659 kcal 中 819 kcal	8	小 592 kcal 中 692 kcal	9	小 733 kcal 中 915 kcal	10	小 677 kcal 中 753 kcal	11	小 649 kcal 中 757 kcal												
<ul style="list-style-type: none"> ゆかりごはん 牛乳 みそ汁(大根、油揚げ) ハンバーグのソースがけ もやしと枝豆のサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> 豚骨ラーメン 牛乳 野菜もっチーズフライ 		<ul style="list-style-type: none"> ポークカレー 牛乳 フルーツのヨーグルトあえ 		<ul style="list-style-type: none"> 黒糖スライスパン 牛乳 野菜スープ 鶏のから揚げ イタリアン豆腐 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豚汁 さばの生姜煮 野菜のナムル 													
黄	ごはん・さとう・ドレッシング・ごま	黄	ラーメン・あぶら	黄	ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ・さとう	黄	パン・黒糖・さとう・あぶら・でんぶ	黄	ごはん・さとう・あぶら・じゃがいも・ごま・さとう・ごまあぶら												
赤	牛乳・あぶらあげ・みそ・ハンバーグ・ハム・ひじき	赤	牛乳・ぶたにく・なると・おから	赤	牛乳・だしふんにゆ・モツアレラチーズ・ヨーグルト	赤	牛乳・とりひき・ウインナー・やき豆腐・クリームチーズ	赤	牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ハム・さば												
緑	だいこん・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ	緑	塩メンマ・ながねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ	緑	にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶	緑	にんじん・ながねぎ・はくさい・たまねぎ・しめじ・ホールコーン・えだまめ	緑	にんじん・たまねぎ・だいこん・ながねぎ・ごぼう・ほうれんそう・もやし												
14	小 718 kcal 中 892 kcal	15	小 676 kcal 中 840 kcal	16	小 645 kcal 中 804 kcal	17	小 644 kcal 中 800 kcal	18	小 634 kcal 中 742 kcal												
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(豆腐、長ネギ) 春巻 豚肉と大根の煮物 		<ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース 牛乳 卵とコーンのスープ 		<ul style="list-style-type: none"> すき焼き丼 牛乳 みそ汁(きゃべつ、わかめ) 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(白菜、生揚げ) 肉ぎょうざ(小2, 中3ケ) 中華風サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> 五目おこわ 牛乳 お吸い物(はんぺん) 鮭の照り焼き 野菜のごまみそあえ 													
黄	ごはん・あぶら・さとう	黄	スパゲティ・バター・でんぶ	黄	ごはん・あぶら・さとう	黄	ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら	黄	ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま												
赤	牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・がんも	赤	牛乳・ぶたひきにく・モツアレラチーズ・たまご	赤	牛乳・ぎゅうにく・ちくわ・やき豆腐・わかめ	赤	牛乳・なまあげ・みそ・ひきにく・ハム・たまご	赤	牛乳・はんぺん・さけ・みそ												
緑	ながねぎ・だいこん・にんじん・さやいんげん	緑	たまねぎ・にんじん・まいたけ・ホールコーン・パセリ	緑	にんじん・たまねぎ・はくさい・たけのこ・しいたけ・しらたき・きゃべつ	緑	はくさい・きゅうり・にんじん・みかん缶	緑	ながねぎ・しいたけ・にんじん・ほうれんそう・きゃべつ・もやし・ごぼう												
21	小 725 kcal 中 876 kcal	22	小 712 kcal 中 808 kcal	23	勤労感謝の日		24	小 664 kcal 中 780 kcal	25	小 603 kcal 中 700 kcal											
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(大根、なめこ) さばの竜田揚げ 肉じゃが 		<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん 牛乳 野菜とコーンのあえもの チーズドック 		 <p>食事への感謝の気持ちを忘れずに!</p>		<ul style="list-style-type: none"> スライスパン 牛乳 わかめスープ タンドリーチキン ラーメンサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 けんちん汁 豚肉のみそ漬 もやしとツナのあえもの 													
黄	ごはん・じゃがいも・さとう・あぶら・でんぶ	黄	うどん・ルウ			黄	パン・ラーメン・ごま・ごまあぶら・ドレッシング・ジャム	黄	ごはん・じゃがいも・さとう												
赤	牛乳・さば・みそ・ぶたにく・ひじき	赤	牛乳・ぶたにく・かつまあげ・ハム			赤	牛乳・わかめ・とりひき・ハム・ヨーグルト	赤	牛乳・とりひき・なまあげ・ぶたにく・みそ・ツナ												
緑	だいこん・なめこ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・しらたき	緑	たまねぎ・ながねぎ・にんじん・まいたけ・きゃべつ・もやし・きゅうり・コーン			緑	はくさい・ながねぎ・ホールコーン・きゅうり・きゃべつ	緑	ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・もやし・きゅうり												
28	小 643 kcal 中 766 kcal	29	小 616 kcal 中 730 kcal	30	小 759 kcal 中 946 kcal	★ 今月の食材 ★		五目おこわ (11月18日)													
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそおでん ホッケ焼き魚 白菜のおかかあえ 		<ul style="list-style-type: none"> 醤油ラーメン 牛乳 ブロッコリーの ごまネーズあえ プリン 		<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー 牛乳 フルーツサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> 作りみそ、生ラーメン⇒むつみ食堂 モツアレラチーズ⇒北牛舎 じゃがいも⇒美深産 もち米⇒長谷川和夫様(吉野) 牛肉⇒ミナミランチ 豆腐、椎茸⇒名寄丘の上学園 お米⇒風連町有機農業倶楽部 		<p>「おこわ」とはもち米を炊いたり、蒸したりする米飯のことです。給食では、うるち米と美深産のもち米を半々に使い、炊き上げています。</p> 													
黄	ごはん・さとう	黄	ラーメン・マヨネーズ・ごま	黄	ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ・さとう・生クリーム																
赤	牛乳・ちくわ・にくだんご・いか・うずら・たまご・ホッケ・みそ	赤	牛乳・ぶたにく・なると	赤	牛乳・だしふんにゆ・モツアレラチーズ・ヨーグルト																
緑	だいこん・にんじん・はくさい・きゃべつ	緑	塩メンマ・ながねぎ・ブロッコリー・ほうれんそう・にんじん・きゃべつ	緑	にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶																