



給食費は食材料のみに  
 買われています。  
 忘れずに納入しましょう!!

### 11月23日は 勤労感謝の日



\*\*\*\*\*11月の献立説明\*\*\*\*\*

ビタミンC、食物繊維、  
 カリウムがたっぷり!

6日(金)・・・はくさいのスープ  
 冬の葉物野菜といえば、  
 白菜ですね!白菜が最も  
 おいしいとされる季節は、  
 霜が降り始める11月・12月~2月ご  
 ろまでといわれています。日本では、ち  
 うど鍋料理の時期に白菜が旬を迎える  
 ため、鍋料理が定番ですが、その他に、  
 おひたし、つけもの、サラダなどもおいし  
 く食べられます。洋食にも合わせやすい  
 万能な葉物野菜です。  
 11月は、6日はくさいスープ、13日ご  
 まネーズサラダ、18日野菜のクリーム煮  
 25日塩ラーメン、30日おひたしに使われ  
 ています...



9日(月)・・・たぬき汁  
 昔、肉を食べない寺院で、たぬきの肉の  
 代わりに食感の似た、こんにゃくを入れ  
 て精進料理を作ったそうです。「たぬき  
 汁」は、この たぬき(肉)が、こんにゃ  
 くに化けたことに由来しています。  
 給食では、つきこんにゃくを入れ、具だ  
 くさんのみそ汁にしました。

給食では、魚がつかます。骨には  
 注意してよくかんで食べましょう!

26日(木)・・・ブロッコリーのおかかあえ  
 ブロッコリーは、夏  
 に種まきをし、冬から  
 春にかけて収穫しま  
 す。ブロッコリーは、とても栄養価(ビ  
 タミンC、葉酸、カリウムなど)の高い  
 野菜として知られており、少量でも  
 ビタミンもとれるため、かぜの引きや  
 すい冬場はかせ予防にも良いので、残  
 さないで食べてね!

日	献立名	主 材 料			エネルギー (kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
2 (月)	ごはん チンゲンサイのスープ メンチカツたれつき ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン とうふ ぶたにく	チンゲンサイ にんじん なかなねぎ たけのこ ごぼう きゅうり	ごはん こめあぶら さんおんとう パンこ でんぷん マヨネーズ	小700 中848
3	文 化 の 日				
4 (水)	バターパン コーンポタージュ トマトオムレツ やきぶたときゅうりのあえもの	牛乳 スキムミルク なまクリーム たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ トマト	バターパン バター ごまあぶら さんおんとう	小601 中776
5 (木)	ごはん ぶたじる いわしのうめに きゅうりともやしのナムル	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ いわし	つきこんにゃく なかなねぎ にん じん ごぼう だいこん しょうが うめ きゅうり もやし	ごはん じゃがいも こめあぶら ごまあぶ らさんおんとう	小646 中772
6 (金)	ごはん はくさいのスープ ちゅうかはるまき やさいのチャプチェ	牛乳 ベーコン ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん こ まつな チンゲンサイ キャベツ たけのこ しょうが しいたけ	ごはん こめあぶら はるさめ ごまあぶら さんおんとう こむぎこ	小642 中772
9 (月)	ごはん たぬきじる さんまのしょうがに もやしときゅうりのごまあぶらあえ	牛乳 とうふ みそ あぶらあげ さんま	つきこんにゃく なかなねぎ にんじん ごぼう だいこん しょうが もやし きゅうり	ごはん じゃがいも こめあぶら ごまあぶ らさんおんとう	小628 中751
10 (火)	ごはん ポテトスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ だいこんサラダ	牛乳 ベーコン ぶたにく とりにく たら	にんじん キャベツ たまねぎ トマト だいこん きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも さんおんとう ごま	小651 中829
11 (水)	けんちんうどん さけとやさいのメンチカツ ジュレヨーグルト(アセロラ)	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ なた ヨーグルト さけ	にんじん ごぼう しめじ なかなねぎ しいたけ アセロラ	うどん パンこ こめあぶら さんおんとう	小671 中747
12 (木)	ながいもカレーライス パンプキンアンサンブルエッグ もやしのおひたし	牛乳 ぶたにく たまご かつお	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト かぼちゃ もやし	ごはん ながいも こめあぶら さんおんとう	小668 中816
13 (金)	たけのこごはん のっぺいじる チーズはんぺんフライ ごまネーズサラダ	牛乳 とうふ チーズ あぶらあげ とりにく ハンペン ちくわ	たけのこ だいこん ごぼう にんじん なかなねぎ キャベツ はくさい もやし	ごはん でんぷん ごま こめあぶら マヨネーズ さんおんとう パンこ	小657 中803
16 (月)	ごはん とりごぼうだんごじる やさいコロッケ にんじんのソテー	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく ほっけ	ごぼう しょうが にんじん なかなねぎ しめじ しいたけ たもぎたけ たまねぎ	ごはん じゃがいも こめあぶら パンこ さんおんとう	小675 中812
17 (火)	ごはん はるさめスープ えびしゅうまい(2こ) チンジャオロース チーズ	牛乳 ベーコン えび ぶたにく チーズ たら	しいたけ なかなねぎ こまつな にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	ごはん はるさめ こむ ぎこ こめあぶら さん おんとう でんぷん	小624 中753
18 (水)	コッペパン やさいのクリームに フランクフルトのケチャップかけ スモークチキンのマリネ	牛乳 とりにく スキ ムミルク チーズ な まクリーム ぶたにく	しめじ はくさい にんじん たまねぎ パセリ とうもろこ し トマト きゅうり もやし	コッペパン バター さんおんとう	小660 中862
19 (木)	ごはん かぼちゃとさつまいものみそじる しろみざかなフライ とりにくとだいこんのてりに	牛乳 ぶたにく とう ふ あぶらあげ みそ ホキ とりにく	かぼちゃ なかなねぎ ごぼう しめじ だいこん にんじん しょうが	ごはん さつまいも こめあぶら パンこ さんおんとう	小681 中820
20 (金)	ごはん ちゅうかコーンスープ エビカツレツ マーボーとうふ	牛乳 たまご えび とうふ ぶたにく たら	とうもろこし なかなねぎ たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく	ごはん でんぷん こめあぶら こむぎこ さんおんとう パンこ	小644 中780
23	勤 労 感 謝 の 日				
24 (火)	ごはん きのこじる さつまいもてんぷら だいすいそに はいがわりかけ パックしょうゆ	牛乳 とうふ あぶらあげ だいす ひじき ぶたにく	しめじ なかなねぎ にんじん しいたけ たもぎたけ ごぼう ピーマン つきこんにゃく しいたけ	ごはん さつまいも こめあぶら こむぎこ さんおんとう ごま	小618 中747
25 (水)	しおラーメン くろまめコロッケ なまクリームあえ	牛乳 ぶたにく なた だいす なまクリーム	なかなねぎ もやし たまねぎ にんじん こまつな はくさい メンマ しょうが にんにく みかん おんとう はくとうりんこ	ラーメン こむぎこ じゃがいも パンこ こめあぶら	小652 中762
26 (木)	プルコギどん どさんコーン ブロッコリーのおかかあえ	牛乳 ぎゅうにく かつお たら	たまねぎ もやし にんじん たら あかピーマン しょうが にんにく しめじ しいたけ たもぎたけ とうもろこし ブロッコリー	ごはん ごまあぶら さんおんとう ごま	小779 中954
27 (金)	ごはん トマトとレタスのスープ さけフライ コールスローサラダ パックソース	牛乳 たまご さけ	トマト ハンサムグリーンレタス フリルレタス キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ごはん でんぷん パンこ さんおんとう こめあぶ ら マヨネーズ こむぎこ	小609 中738
30 (月)	ごはん かぼちゃだんごじる にくじゃがコロッケ はくさいのおひたし	牛乳 とりにく あぶらあげ かつお ぎゅうにく	かぼちゃ にんじん ごぼう なかなねぎ はくさい もやし たまねぎ	ごはん こめあぶら じゃがいも パンこ さんおんとう	小664 中797

- \*牛乳は毎日つきます。
- \*今月のお米は深川産の「ななつほし」を使用しています。
- \*都合により献立の一部が変更になる場合がありますのでご了承ください。
- \*北空知産の食材料は太く斜め文字であらわしています。



11月

1ヶ月の平均栄養価

小学校	中学校
エネルギー 656kcal	797kcal
たんぱく質 23.8g	27.7g