

たのしいきゅうしょく 11月



令和元年11月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>栄養価平均値</p> <p>エネルギー (kcal) 683 / 821</p> <p>たんぱく質 (g) 25.2 / 29.8</p> <p>脂質 (g) 23.3 / 28.6</p> <p>食塩相当量 (g) 1.65 / 2.17</p>	<p>小学校 / 中学校</p>	<p>※JAびほろ様から、今年も野菜をいただきました！！</p> <p>人参100kg 玉ねぎ200kg</p> <p>でんぷん 30kg</p> <p>野菜を残さず食べましょう！</p>		<p>1</p> <p>焼きそばパン</p> <p>(背割りコッパ/やきそば)</p> <p>白菜のシチュー</p> <p>豚肉と野菜の塩だれ炒め</p>
<p>4</p> <p>振替休日</p>	<p>5</p> <p>味噌ラーメン</p> <p>茎わかめサラダ</p> <p>④菜めしおにぎり</p>	<p>6</p> <p>カレーライス</p> <p>福神漬</p> <p>キャベツとコーンのサラダ</p>	<p>7</p> <p>ごはん</p> <p>わかめの味噌汁</p> <p>チキンみそカツ</p> <p>大豆とごぼうの煮物</p>	<p>8</p> <p>コーヒーロールパン</p> <p>チキントマト煮込みスープ</p> <p>かぼちゃグラタン</p> <p>オレンジソースあえ</p>
<p>11</p> <p>ごはん</p> <p>ほうれん草の味噌汁</p> <p>さんまの削り節煮</p> <p>厚揚げの酢豚風</p>	<p>12</p> <p>美高うどん</p> <p>親子うどん</p> <p>美幌産野菜のソテー</p> <p>合わせるゼリー (ハスカップ)</p>	<p>13</p> <p>わかめごはん</p> <p>芋団子汁</p> <p>焼き春巻き</p> <p>味噌マヨサラダ</p>	<p>14</p> <p>ごはん</p> <p>どさんこ汁</p> <p>野菜コロッケ/ソース</p> <p>きんぴらごぼう</p>	<p>15</p> <p>チョコロールパン</p> <p>洋風スープ</p> <p>ベーコンエッグ (2個)</p> <p>/ケチャップ</p> <p>芋とウィンナーのソテー</p>
<p>18</p> <p>ごはん</p> <p>キムチとトッポギのスープ</p> <p>小籠包 (2個) / 醤油</p> <p>麻婆豆腐</p>	<p>19</p> <p>トマトクリームスパゲティ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>みかんクレープ</p>	<p>20</p> <p>ごはん</p> <p>白菜の味噌汁</p> <p>和風ハンバーグ/膏じそドレ</p> <p>ほうれん草のバターソテー</p>	<p>21</p> <p>ごはん</p> <p>チンゲン菜の味噌汁</p> <p>白身魚フライ/ソース</p> <p>切り干大根の煮物</p>	<p>22</p> <p>背割りコッパパン</p> <p>カブとゆずのポターージュ</p> <p>ウィンナー</p> <p>チリコンカン</p>
<p>25</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げの味噌汁</p> <p>さばの生姜煮</p> <p>大根のそぼろ煮</p>	<p>26</p> <p>豚骨ラーメン</p> <p>餃子 (2個) / 餃子タレ</p> <p>ソファールヨーグルト</p>	<p>27</p> <p>中華丼</p> <p>中華スープ</p> <p>パバロアッシュクリーム</p>	<p>28</p> <p>ごはん</p> <p>きのこの和風スープ</p> <p>豚肉のオーロラソースあえ</p> <p>すだちゼリー</p>	<p>29</p> <p>カレーライス</p> <p>福神漬</p> <p>和風サラダ</p>

♪牛乳は毎日つきます。 ♪29日は城さんのお米を使用します。 ♪都合により献立内容が変わることがあります。

♪給食費の納入期限は毎月、26日です。 ♪5日、26日は美幌町にある三雄産業のひでちゃん小麦(美幌産)を使用しています。

感謝の心を大切に

11月23日は、勤労感謝の日です。学校給食で使用される食材にはたくさんの生き物(動物や植物)の命をいただき、私たちは生きています。学校給食センターでは、みなさんが元気に成長していくことを願い、調理員さんの愛情ある手により、1日約1600食の給食が作られています。普段、「ありがとう」と伝えることができていない身近な人を思い出してみましょう!! さあ、みなさんの夕食は誰が作ってますか??



	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	そのた(調味料)	エネルギー
1	牛乳、ウインナー、豚肉	パン、やきそば、芋 小麦	人参、玉ねぎ、白菜、キャベツ	クリームポタージュ、ベシャメルソース コンソメ、塩、胡椒、塩だれ	小 639 中 788
5	牛乳、豚肉、なると 茎ワカメ	㊤菜めしおにぎり ラーメン、小麦	白菜、長ねぎ、人参、もやし	がらスープ、味噌ラーメンたれ 塩、ドレッシング	小 636 中 833
6	牛乳、生クリーム、豚肉	米、芋、はちみつ	玉ねぎ、人参、ブルーネ、コーン 福神漬、きゅうり、キャベツ	カレールウ、ソース ドレッシング	小 750 中 897
7	牛乳、ワカメ、油揚げ 鶏肉、豚肉、大豆	米、芋、油、砂糖	人参、切ごぼう、生姜	味噌、だし、醤油 みりん、酒	小 644 中 801
8	牛乳、鶏肉、チーズ ヨーグルト、生クリーム	パン、小麦、バター、マカロニ、砂糖 マッシュリ、ポタリ、ルツジュス	人参、玉ねぎ、キャベツ、にんにく トマト、かぼちゃ、パイン	がらスープ、コンソメ 塩、胡椒	小 684 中 763
11	牛乳、さんま、かつお節 厚揚げ	米、砂糖、でんぷん ごま油	ほうれん草、人参、玉ねぎ、ピーマン しいたけ	味噌、だし、醤油、コンソメ みりん、ケチャップ、酢、豆板醤	小 710 中 822
12	牛乳、卵、鶏肉	うどん、小麦 ハスカップゼリー、ミカンゼリー	白菜、人参、しいたけ、キャベツ 玉ねぎ、パイン	だし、みりん、醤油、そばつゆ 塩、胡椒、コンソメ	小 788 中 844
13	牛乳、ワカメ 豚肉、ちくわ	米、いももち、でんぷん 春雨、砂糖	人参、ごぼう、まいたけ、キャベツ 玉ねぎ、ねぎ、大根、きゅうり	醤油、みりん、だし、塩 マヨネーズ、味噌	小 721 中 841
14	牛乳、鶏肉、さつま揚げ	米、芋、バター、砂糖 ごま、ごま油、油	人参、玉ねぎ、長ねぎ、コーン 生姜、いんげん、切ごぼう	味噌、みりん、だし ソース、醤油、酒、みりん	小 646 中 829
15	牛乳、ベーコン、卵 ウインナー	パン、芋、バター	キャベツ、人参、玉ねぎ、しいたけ 枝豆	がらスープ、コンソメ、胡椒 塩、シャンタン、ケチャップ	小 699 中 787
18	牛乳、ベーコン 豚肉、豆腐	米、トッポギ、春雨 砂糖、でんぷん	人参、白菜、キムチ、玉ねぎ、キャベツ たけのこ、生姜、しいたけ、長ねぎ、にんにく	醤油、味噌、みりん、酒、豆板醤 がらスープ、マッシュリ、オスターソース	小 732 中 856
19	牛乳、ウインナー、ハム 生クリーム	スパゲティ、オリーブ油 クレープ	玉ねぎ、ピーマン、にんにく、しいたけ 人参、キャベツ、きゅうり、コーン、みかん	ジャーマン、トマトソース、コンソメ ケチャップ、塩、胡椒、ドレッシング	小 662 中 811
20	牛乳、豆腐、油揚げ 鶏肉、豚肉、ハム	米、バター	白菜、人参、長ねぎ、ほうれん草 玉ねぎ	味噌、だし、ドレッシング コンソメ、塩、胡椒	小 674 中 822
21	牛乳、豆腐、ホキ ひじき	米、ごま、ごま油、油 砂糖	チンゲン菜、人参、玉ねぎ、大根	味噌、だし、ソース 醤油、酒、みりん	小 643 中 807
22	牛乳、生クリーム ウインナー、豚肉、大豆	パン、バター、砂糖	ゆず、かぶ、人参、玉ねぎ、ピーマン にんにく、パセリ	クリームポタージュ、ベシャメルソース、ソース コンソメ、塩、胡椒、がらスープ、ケチャップ、チリソース	小 636 中 837
25	牛乳、厚揚げ、さば 豚肉	米、砂糖、でんぷん	白菜、人参、大根、枝豆、生姜	だし、味噌、醤油、みりん 酒	小 644 中 829
26	牛乳、豚肉、鶏肉、なると ソールヨーグルト	ラーメン、小麦	キャベツ、長ねぎ、もやし、人参、木耳 玉ねぎ、にら	がらスープ、豚骨ラーメンスープ オスターソース、餃子のたれ	小 767 中 799
27	牛乳、豚肉、うすら卵	米、ごま油、砂糖、でんぷん ババロアシュークリーム	人参、チンゲン菜、長ねぎ、もやし、白菜 玉ねぎ、木耳	シャンタン、がらスープ、コンソメ 醤油、みりん	小 666 中 817
28	牛乳、豚肉	米、油、すだちゼリー	ごぼう、人参、えのきだけ、きのこミックス 生姜、玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ、しいたけ	醤油、塩、だし、ケチャップ マヨネーズ	小 647 中 825
29	牛乳、豚肉、生クリーム ハム	米、芋、はちみつ	玉ねぎ、人参、ブルーネ、福神漬 きゅうり、キャベツ	カレールウ、ソース ドレッシング	小 691 中 824

からだなか 体の中で あか しょうひん 赤の食品はみんなの体を作ります からだつく きいろ しょうひん からだうご 黄色の食品は体を動かす力になります ちから みどりしょうひん からだちよう ととの 緑の食品は体の調子を整えます



～ 11月に使用する食材の産地について ～

※町内産	※道内産	※国内産
じゃがいも キャベツ、玉ねぎ 大根、白菜	精米、パン(小麦粉)、みそ、しょうゆ もやし、しいたけ、ごぼう、きゅうり 長ねぎ、チンゲン菜、ピーマン ほうれん草、豚肉、鶏肉、鶏卵	しょうが(高知)



※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。ご理解の程よろしく申し上げます。