

11月献立予定表



令和5年度 高南学校給食共同調理場

【朝日みどり小学校】

新米の季節になりました。給食でも11月13日から、地元でとれたコシヒカリを提供します。朝日みどり小学校の5年生が育てて収穫したお米も登場します！お楽しみに！

地産地消を推進

地場産物を
食べよう！



栄養価は中学年の量です。

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
1	水	中華丼	豚肉 いか えび なんと	たけのこ しいたけ 白菜 チンゲン菜	米 油 ごま油 砂糖	611
		牛乳	牛乳			26.1
		切干大根のごまサラダ		切干大根 にんじん きゅうり キャベツ	砂糖 ごま油 ごま	18.5
		ふわふわ卵スープ	ベーコン 卵 粉チーズ	にんじん たまねぎ コーン 葉ねぎ	油 パン粉	2.2
2	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	608
		メバルの南蛮漬	めばる	ねぎ	油 砂糖	26.1
		れんこんのしょうゆ麴炒め		キャベツ れんこん エリンギ いんげん	油	15.2
		沢煮椀	豚肉 かまぼこ	にんじん ごぼう たけのこ えのきたけ きぬさや	油 はるさめ	1.6
6	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	621
		シューマイ	豚ひき肉	たまねぎ	しゅうまいの皮	20.0
		しらたきのツルツル炒め	ベーコン	しらたき にんじん もやし こまつな	油 砂糖 ごま油	17.9
		みそワタンスープ	豚ひき肉	にんじん たけのこ 白菜 ねぎ		2.1
7	火	ごはん のりのふりかけ 牛乳	のり 牛乳		米 ごま	605
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおのり		油	24.8
		厚揚げのオイスターソース炒め	豚肉 厚揚げ	たけのこ しめじ チンゲン菜	油	21.3
		かきたま汁	とり肉 豆腐 卵	だいこん えのきたけ	油	1.7
8	水	米粉パン いちご&マーガリン 牛乳	牛乳		米粉パン マーガリン シヤム	631
		里芋グラタン	とり肉 牛乳 チーズ	たまねぎ しめじ パセリ	バター 里芋 マカロニ パン粉	21.9
		大豆のかみかみサラダ	大豆	キャベツ きゅうり コーン	アーモンド 油	24.1
		あさりと小松菜のスープ	あさり 豆腐	白菜 にんじん えのきたけ ねぎ		2.2
9	木	切干大根ピビンバ	とりひき肉 大豆	切干大根 もやし にんじん チンゲン菜	米 油 砂糖 ごま油	648
		牛乳	牛乳			25.7
		トック入り中華スープ	とり肉	にんじん 白菜 しいたけ ねぎ	油 トック	16.7
		梨		梨		2.0
10	金	ごはん 牛乳	牛乳		米	615
		鮭キャベツカツ	鮭	キャベツ	油	22.8
		チーズサラダ	チーズ	キャベツ きゅうり コーン	油 砂糖	19.0
		豚汁	豚肉 豆腐	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	油 じゃがいも	2.2
13	月	さつまいもごはん 牛乳	牛乳		米 さつまいも ごま	642
		カミカミつくね	とりひき肉	たまねぎ ごぼう コーン	砂糖	25.5
		ツナマヨサラダ	ツナ	キャベツ にんじん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ	21.0
		豆乳みそ汁	油揚げ 豆乳	だいこん にんじん えのきたけ しめじ ねぎ		2.2
14	火	とりキムチ丼	とり肉	キムチ キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	米 油 砂糖	614
		牛乳	牛乳			21.4
		大学芋			油 さつまいも 砂糖	15.4
		わかめスープ	豆腐 わかめ	だいこん えのきたけ ねぎ	ごま	2.3
15	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	624
		さばのカレー煮	さば		砂糖	28.5
		マコモダケと昆布の炒め物	昆布 さつま揚げ	にんじん マコモダケ こんにゃく しいたけ	油 砂糖	21.4
		まめまめ汁	油揚げ 大豆	だいこん 白菜 えのきたけ ねぎ		2.1

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
16	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	619
		揚げ出し豆腐のそぼろあん	豆腐 豚ひき肉		油 砂糖	25.2
		いそか和え	のり	小松菜 キャベツ もやし		21.3
		むらくも汁	かまぼこ わかめ 卵	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ		2.2
17	金	ソフト麺 豚キムチ汁	豚肉	白菜 キムチ にんじん たまねぎ ねぎ	ソフト麺 油	680
		牛乳	牛乳			28.6
		もやしのナムル		もやし にんじん きゅうり	ごま油 砂糖 ごま	16.7
		さつまいも蒸しパン	牛乳 チーズ		さつまいも 砂糖	2.4
20	月	阿賀北ポーク丼	阿賀北ポーク	にんじん たまねぎ もやし グリーンピース	米 砂糖 油	670
		牛乳	牛乳			28.4
		ビーンズサラダ	大豆 ツナ	キャベツ きゅうり	和風ドレッシング	24.7
		じゃがいものみそ汁	油揚げ	だいこん えのきたけ いんげん	じゃがいも	2.1
21	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	640
		いかのかりん揚げ	いか		油 砂糖 ごま	27.2
		春雨サラダ	ハム	キャベツ きゅうり	はるさめ ごま油	20.1
		中華コーン卵スープ	とり肉 卵	にんじん だいこん たまねぎ コーン	油	2.0
22	水	里芋入りカレーライス	豚肉	たまねぎ にんじん	米 油 里芋	617
		牛乳	牛乳			18.7
		カントリーサラダ		きゅうり キャベツ だいこん	油 砂糖	17.7
		りんご		りんご		2.3
24	金	ごはん 牛乳	牛乳		米	613
		鮭の焼き漬	鮭		砂糖	30.8
		キャベツの昆布和え	昆布	キャベツ きゅうり にんじん	ごま	15.3
		地場産たっぷり朝日豚汁	朝日豚 豆腐 大豆	にんじん だいこん えのきたけ しいたけ ねぎ	油 里芋	2.3
27	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	622
		レバーのカラフル和え	レバー 牛乳	コーン ほうれんそう	油 さつまいも 砂糖 アーモンド	21.1
		ゆかり和え		キャベツ きゅうり もやし ゆかり	ごま	16.9
		かぼちゃのみそ汁	油揚げ	たまねぎ かぼちゃ ねぎ		2.1
28	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	626
		スタミナ納豆	納豆 とりひき肉	ねぎ	ごま油 ごま	29.8
		キャベツのカレー炒め	ベーコン	キャベツ もやし にんじん	油	20.0
		道産子汁	鮭 わかめ 豆腐	たまねぎ コーン ねぎ	油 じゃがいも バター	2.2
29	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	662
		とり肉のから揚げ	とり肉		油	24.0
		ポテトマカロニサラダ	ツナ	にんじん たまねぎ きゅうり	マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	26.0
		白菜のみそ汁	油揚げ	にんじん 白菜 えのきたけ 小松菜		1.8
30	木	とりごぼうごはん 牛乳	とり肉 油揚げ 牛乳	ごぼう にんじん	米 油 砂糖	600
		厚焼きたまご	卵		砂糖	24.3
		ひじきのごまネーズ	ひじき	にんじん キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ ごま	22.7
		すまし汁	豆腐	えのきたけ だいこん ねぎ	ふ	2.1