

11月予定こんだて

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|--|---|---|---|-----|-------|---------|---------|-------|-------|-------|----|-------|-------|--|--|
| | 1 ごはん こまつなのみそ汁 さばのみぞれ煮 キムチ風味サラダ 牛乳 | 2 五目うどん たこ焼き むらさきいもチップス 牛乳 | 3 文化の日  | 4 あずきパン ウイナースープ ポークビーンズ マカロニサラダ 牛乳 | 5 切り干し大根のまぜごはん 中華スープ 焼き春巻き 牛乳 | | | | | | | | | | | | |
| 赤 | 厚揚げ さば とり肉 牛乳 | とり肉 油揚げ 卵 たこ 牛乳 | | ウイナー うずらの卵 豚肉 大豆 ハム 牛乳 | 油揚げ 豆腐 豚肉 ひじき 牛乳 | | | | | | | | | | | | |
| 緑 | 小松菜 玉ねぎ えのき 大根 キャベツ にら | 大根 玉ねぎ ごぼう 人参 長ネギ 干しいたけ キャベツ | | 白菜 玉ねぎ トマト 人参 キャベツ きゅうり | いんげん 人参 切り干し大根 とうもろこし たけのこ にら 長ネギ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ | | | | | | | | | | | | |
| 黄 | ごはん ごま | うどん たこ焼きの皮 むらさきいも | | パン 小豆 じゃがいも マカロニ ごま | ごはん 春雨 春巻きの皮 | | | | | | | | | | | | |
| | 8 ごはん わかめのみそ汁 厚揚げの煮物 ほうれん草のごま和え 牛乳 | 9 しょうゆラーメン チーズはんぺんフライ プリン 牛乳 | 10 ポークカレーライス フレンチドレッシングサラダ 牛乳 | 11 コッペパン ひよこ豆のスープ トマトソースオムレツ 粉ふきいも 牛乳 | 12 そぼろごはん なめこのみそ汁 くきわかめの和え物 牛乳 | | | | | | | | | | | | |
| 赤 | わかめ 油揚げ 厚揚げ うずらの卵 ちくわ 豚肉 牛乳 | 豚肉 はんぺん チーズ 牛乳 | 豚肉 ヨーグルト ハム 牛乳 | ひよこ豆 ベーコン 卵 牛乳 | 豆腐 豚肉 卵 油揚げ ちくわ くきわかめ 牛乳 | | | | | | | | | | | | |
| 緑 | 玉ねぎ 人参 たけのこ いんげん 干しいたけ もやし ほうれん草 | もやし 玉ねぎ 白菜 メンマ水煮 人参 長ネギ | 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり | 白菜 玉ねぎ 人参 とうもろこし トマト パセリ | 人参 いんげん なめこ 長ネギ もやし | | | | | | | | | | | | |
| 黄 | ごはん ごま | ラーメン パン粉 プリン | ごはん むぎ じゃがいも | パン じゃがいも | ごはん 麦 | | | | | | | | | | | | |
| | 15 中華丼 もやしのナムル パイン 牛乳 | 16 スパゲッティミートソース ハムのマリネ ベビーチーズ 牛乳 | 17 ごはん 豚汁 いわしの梅煮 とりささみの和え物 牛乳 | 18 ブランパン ミネストローネ えびカツレツ コーンサラダ 牛乳 | 19 ごはん かぼちゃのみそ汁 肉だんご 水菜のいそ和え 牛乳 | | | | | | | | | | | | |
| 赤 | うずらの卵 豚肉 えび いか 牛乳 | 豚肉 大豆 ハム チーズ 牛乳 | 豚肉 豆腐 いわし とり肉 牛乳 | ベーコン えび 魚のすりみ 牛乳 | 油揚げ とり肉 豚肉 ハム のり 牛乳 | | | | | | | | | | | | |
| 緑 | 白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし きゅうり パイン | 玉ねぎ 人参 干しいたけ トマト キャベツ | 玉ねぎ 人参 ごぼう 長ネギ こんにゃく 梅干し 白菜 きゅうり 大根 | 玉ねぎ 人参 トマト パセリ キャベツ とうもろこし | かぼちゃ 玉ねぎ しめじ もやし 水菜 | | | | | | | | | | | | |
| 黄 | ごはん 麦 | スパゲッティ | ごはん じゃがいも | パン マカロニ パン粉 | ごはん パン粉 | | | | | | | | | | | | |
| | 22 ごはん・ひじきのり 豆腐のみそ汁 信田煮 ちくわの和え物 牛乳 | 23 勤労感謝の日  食べ物の命にも感謝! | 24 遊ぶたのすきやき丼 ゆりねのごま汁 ラ・フランスゼリー 牛乳 | 25 ミルクパン ミートボールスープ ミックスポテのチーズ焼き ツナサラダ 牛乳 | 26 わかめごはん 長いものみそ汁 木川商店のたっぷりコーンコロケ こんにゃくきんぴら 黒糖まんじゅう・牛乳 | | | | | | | | | | | | |
| 赤 | ひじきのり 豆腐 油揚げ 卵 魚のすり身 ひじき ちくわ 牛乳 | | 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳 | 豚肉 とり肉 ウイナー チーズ まぐろ水煮 牛乳 | わかめ 厚揚げ さつま揚げ 牛乳 | | | | | | | | | | | | |
| 緑 | 玉ねぎ 長ネギ 人参 ほうれん草 白菜 きゅうり | | 白菜 玉ねぎ 人参 しらたき 干しいたけ キャベツ 長ネギ | 玉ねぎ えのき 人参 長ネギ 枝豆 パセリ キャベツ | なめこ 長ネギ とうもろこし ごぼう つきこんにゃく いんげん 人参 | | | | | | | | | | | | |
| 黄 | ごはん 春雨 ごま | | ごはん 麦 ゆりね ごま ゼリー | パン じゃがいも パン粉 | ごはん 長いも じゃがいも パン粉 ごま 黒糖まんじゅう | | | | | | | | | | | | |
| | 29 忠類和牛のハンバーグカレー 果物のゼリー和え ジョア | 30 焼きそば わかめと卵のスープ アーモンドフィッシュ 牛乳 | <table border="1"> <tr> <td>一食あたりの 平均値</td> <td>小学生</td> <td>中学生</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>686kcal</td> <td>835kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>26.0g</td> <td>30.9g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.0g</td> <td>23.9g</td> </tr> </table> | 一食あたりの 平均値 | 小学生 | 中学生 | エネルギー | 686kcal | 835kcal | たんぱく質 | 26.0g | 30.9g | 脂質 | 21.0g | 23.9g | <p>こんげつ 今月の食育目標 和食の配膳を覚えよう</p> <p>日本に昔から伝わる一汁三菜(二菜)は、和食の基本です。そろえることで栄養バランスが整います。</p> <p>副菜 野菜、きのこ、果物 主菜 魚、肉、卵、大豆製品</p>  <p>主食 ごはん 汁物 汁物、野菜、大豆製品など</p> | |
| 一食あたりの 平均値 | 小学生 | 中学生 | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 686kcal | 835kcal | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 26.0g | 30.9g | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 21.0g | 23.9g | | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 | 牛肉 豚肉 ヨーグルト ジョア | 豚肉 わかめ 卵 豆腐 小魚 牛乳 | ～おもに体をつくる食べ物 | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 | 玉ねぎ 人参 黄桃 みかん パイン | キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 たけのこ 長ネギ | ～おもに体の調子を整える食べ物 | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 | ごはん 麦 パン粉 じゃがいも ゼリー | 焼きそばメン アーモンド ごま | ～おもにエネルギーのもとになる食べ物 | | | | | | | | | | | | | | |

◆◆◆ 幕別産のおいしい食材を使った「まくべつの恵み給食」を実施します ◆◆◆

11月24日～29日の4日間を通じて、幕別町で作られた食材(太字)を中心とした献立が登場します。幕別の恵みに、ありがたい気持ちをもって食べましょう!

★29日(月)は「忠類和牛のハンバーグカレー」!!


今年も忠類和牛改良組合様から、忠類産の和牛100%でおいしくジューシーなハンバーグを提供していただけることになりました! ごはんの上にハンバーグをのせて、カレールーをかけて食べましょう。お楽しみに♪



こんげつ 今月の食育目標 和食の配膳を覚えよう

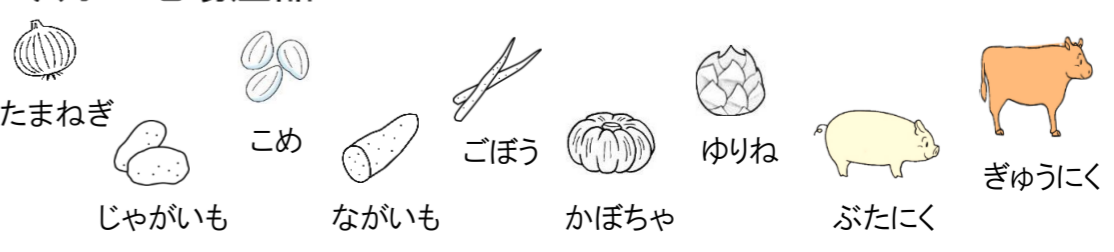
日本に昔から伝わる一汁三菜(二菜)は、和食の基本です。そろえることで栄養バランスが整います。

副菜 野菜、きのこ、果物 **主菜** 魚、肉、卵、大豆製品



主食 ごはん **汁物** 汁物、野菜、大豆製品など

こんげつ 今月の地場産品



たまねぎ こめ ごぼう じゃがいも ながいも かぼちゃ ゆりね ぶたにく ぎゅうにく