１１月の給食目標



しっかり食べて、元気な体をつくろう！

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
☆ 豚汁 ★ さわらの塩こうじ焼き ソース焼きそば 小松菜の煮浸し チキンナゲット	文化の日	☆ 麻婆豆腐 ★ 南瓜コロッケ バンバンジーサラダ 金平ごぼう パイン	☆ ワンタンスープ ★ 八宝菜 揚げ肉団子の甘酢あんかけ こんにゃくと大根のおかか煮 法連草のナムル	☆ ポークカレー ★ プレーンオムレツ 海藻サラダ １食用中華ドレッシング 福神漬け オレンジ
E 356kcal P 20.4g 食塩 3.0g F 16.8g		E 377kcal P 18.1g 食塩 2.8g F 13.3g	E 435kcal P 15.9g 食塩 3.1g F 24.3g	E 329kcal P 14.2g 食塩 3.2g F 15.5g
9	10	11 歯っぴー献立	12	13
☆ コーンスープ ★ メンチカツ ビーフンの五目炒め 三角絹揚げと大根の 田楽味噌かけ 小松菜ののり和え	☆ けんちん汁 ★ ほっけの味噌焼き 筑前煮 ちくわの２色揚げ （青のり・カレー粉） フルーツ杏仁	☆ 鶏団子鍋 ★ チーズはんぺんフライ もやしとウインナーのカレーソテー 切干大根サラダ 厚焼玉子	☆ 豆乳スープ ★ 鶏肉の照り焼き きのこツナスパゲティー キャベツのゴマドレサラダ ほたて風フライ	☆ ハヤシシチュー ★ ５種の豆腐ハンバーグ ブロッコリーとさつま芋のサラダ 法連草ソテー りんご
E 349kcal P 12.6g 食塩 3.2g F 14.8g	E 324kcal P 17.8g 食塩 2.8g F 14.0g	E 365kcal P 13.8g 食塩 3.2g F 21.2g	E 412kcal P 21.8g 食塩 3.5g F 24.8g	E 411kcal P 15.9g 食塩 3.5g F 18.9g
16	17 アイアン献立	18	19	20 地場産給食日
☆ ワカメスープ ★ 北海道カップグラタン ハムカツ 彩り野菜のトマト煮 ミートボール	☆ 味噌汁（さつま芋） ★ 鯖の漬け焼き 豚ひき肉と茎わかめの金平 しめじとキャベツの 塩昆布和え チキンナゲット	☆ 具たくさんポトフ ★ クリーミーコーンコロッケ マカロニミートソース炒め チンゲンサイと玉子のソテー バナナ	☆ 玉葱のポタージュ ★ デミグラスハンバーグ レンコンと法連草のサラダ 枝豆がんもと 糸こんにゃくの煮物 ブロッコリーのかつお和え	☆ まなべ汁 ★ 鶏肉の山うに風唐揚げ２個 じゃが芋の田舎煮 法連草とコーンのナムル こっぱなます
E 320kcal P 14.4g 食塩 2.9g F 16.5g	E 400kcal P 26.9g 食塩 2.8g F 21.6g	E 358kcal P 13.0g 食塩 2.5g F 17.4g	E 316kcal P 13.3g 食塩 3.3g F 15.9g	E 438kcal P 21.1g 食塩 2.6g F 22.4g
23	24	25 北海道郷土料理	26	27
勤労感謝の日	☆ 味噌汁（麸・小松菜） ★ エビフライ２本 １食用タルタルソース ナポリタンスパゲティー 大豆サラダ 黄桃缶詰	☆ 塩野菜ラーメンスープ ★ たっぷりベーコンフライ ラーメン ポテトコーンサラダ もやしのゆかり和え	☆ おでん風煮 ★ 白身魚の天ぷら １食用天つゆ さつま芋の天ぷら インゲンのきのこソテー 法連草と白菜の黒ゴマ和え	☆ クリームシチュー ★ 照り焼きハンバーグ 白菜のツナサラダ ブロッコリーソテー みかん
	E 384kcal P 13.4g 食塩 2.9g F 21.4g	E 362kcal P 12.6g 食塩 3.8g F 18.2g	E 314kcal P 18.6g 食塩 2.7g F 14.4g	E 409kcal P 16.9g 食塩 3.6g F 20.7g
30				
☆ 赤だし味噌汁（豆腐・なめこ） ★ 肉じゃが バンサンスー 平インゲンの白ごま和え 揚げシュウマイ		**２０日**は**地場産給食の日**です！　県産の**キャベツ**や**打ち豆が**入った**まなべ汁**や、**山うに**のから揚げが付きます！		
E 402kcal P 13.5g 食塩 3.3g F 20.9g				

☆★は保温のメニューです。　　E：エネルギー　P：たんぱく質　F：脂質

※ わかめ・ひじき・昆布・しらす・青のり・刻みのりの原料は**えび・かに**の生育域で採取しています。