



令和5年度 11月分 給食予定献立表 3色食品表



※材料その他の都合により、献立を変更する事があります。※牛乳は毎日つきます。

日	献立名	おもに体をつくるものとなる(赤)	おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体の調子をととのえるものとなる(緑)	エネルギー(kcal)
					たんぱく質(g)
1日 (水)	ごはん 赤魚のゆかり揚げ れんこんのごまマヨ和え かす汁	牛乳 赤魚 ぶた肉 とうふ みそ	河北郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 ねりごま いりごま さとう エッグケアマヨネーズ じゃがいも	赤しその粉 れんこん こまつな にんじん はくさい だいこん にんじん ねぎ	617 24.4 21.0 1.9
2日 (木)	黒糖パン とり肉のカレー塩こうじから揚げ もやしとコーンのソテー ポトフ	牛乳 とり肉 とり肉 大豆 ウインナー	黒糖パン かたくり粉 油 油 でん粉 パン粉 さとう ラード じゃがいも	しょうが にんにく もやし コーン しめじ こまつな たまねぎ だいこん にんじん えだまめ	599 29.7 23.0 2.6
3日 (金)	文化の日				
6日 (月)	ごはん 揚げギョーザ もやしのナムル マーボー大根	牛乳 とり肉 ひじき 大豆 ぶた肉 赤みそ	河北郡市産コシヒカリ ラード でん粉 油 さとう 小麦粉 ナムルドレッシング ごま 油 さとう かたくりこ ごま油	キャベツ たまねぎ なら もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく だいこん たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ	621 21.0 22.7 2.0
7日 (火)	ミルクロール / アップルパイ バジルチキン コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 / 鶏卵 脱脂粉乳 とり肉 ベーコン 牛乳	ミルクロール / 小麦粉 マーガリン さとう オリーブ油 さとう エッグケアマヨネーズ 油 バター 小麦粉	りんご プルーン レモン バジル キャベツ きゅうり にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ パセリ	667 28.3 29.1 2.2
8日 (水)	ごはん ちくわの磯辺揚げ ひじき入り五目豆 とり野菜うどん	牛乳 ちくわ 青のり 大豆 ひじき あぶらあげ とり肉 みそ とり野菜みそ	河北郡市産コシヒカリ 小麦粉 でん粉 油 油 さとう うどん	にんじん こんにやく さやいんげん にんにく はくさい ごぼう えのきたけ にんじん ねぎ	602 22.9 16.3 2.4
9日 (木)	豆パン オムレツのミートソースかけ スイートポテトサラダ キャベツとコーンのスープ	牛乳 鶏卵 ぶた肉 チーズ ヨーグルト とり肉	豆パン 油 でん粉 油 さとう さつまいも エッグケアマヨネーズ 油	たまねぎ トマト にんにく たまねぎ きゅうり たまねぎ キャベツ コーン にんじん こまつな	641 25.9 24.8 2.5
10日 (金)	ごはん いわしの梅煮 きんぴられんこん だいこんのみそ汁	牛乳 いわし ぶた肉 とうふ あぶらあげ みそ	河北郡市産コシヒカリ さとう でんぷん ごま油 さとう	うめぼし れんこん こんにやく にんじん えだまめ にんにく しょうが だいこん にんじん えのきたけ こまつな	577 23.2 18.6 2.0
13日 (月)	ごはん 鶏とかほつりのチリソース煮 肉団子と春雨のスープ みかん	牛乳 とり肉 とり肉 ぶた肉 大豆	河北郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 さつまいも さとう パン粉 でん粉 ラード 油 はるさめ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ プルーン しょうが はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ みかん	612 20.5 17.3 2.1
14日 (火)	米粉ミルクロール ぶた肉の香味ソース キャベツのレモンサラダ 白菜とれんこんのチャウダー	牛乳 ぶた肉 とり肉 牛乳	米粉ミルクロール かたくり粉 油 さとう さとう マカロニ 油 米粉 バター 生クリーム	ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん レモン はくさい たまねぎ れんこん にんじん えだまめ	679 31.1 31.2 2.2
15日 (水)	ごはん ふくらぎの照り焼き こまつなのごまあえ めった汁	牛乳 ふくらぎ ぶた肉 あぶらあげ みそ	河北郡市産コシヒカリ さとう すりごま ねりごま さとう さつまいも	しょうが こまつな もやし にんじん にんじん ごぼう えのきたけ こんにやく ねぎ	607 25.9 20.6 2.2
16日 (木)	小松菜食パン トンキーウインナー かほくのオータムスープカレー 紋平柿のヨーグルトクリームあえ	牛乳 トンキーウインナー とり肉 ヨーグルト	小松菜食パン 油 さつまいも カレールウ ホイップクリーム さとう	にんにく たまねぎ にんじん れんこん しめじ りんご おうとう パイン 紋平柿	635 26.7 25.5 3.0
17日 (金)	ごはん メグス唐揚げ れんこんの塩炒め 長いもと小松菜のかきたま汁	牛乳 めぐす ぶた肉 鶏卵 とうふ みそ	河北郡市産コシヒカリ でん粉 パン粉 さとう 油 油 ごま油 長いも	コーン パプリカ しょうが にんにく しょうが れんこん にんじん ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ	581 24.2 18.7 2.0
20日 (月)	ごはん / メープルアーモンドケーキ とり肉のおろしあんかけ ゆかりあえ あつあげのみそ汁	牛乳 / 牛乳 鶏卵 とり肉 あつあげ みそ	河北郡市産コシヒカリ / さとう 小麦粉 油 アーモンド メープルシロップ かたくり粉 油 じゃがいも	だいこん ねぎ はくさい もやし きゅうり にんじん 赤しその粉 たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	663 23.8 23.2 1.8
21日 (火)	キャラットパン かほつりグラタン 花野菜サラダ 大根と白菜のスープ	牛乳 とり肉 牛乳 チーズ ウインナー	キャラットパン マカロニ さつまいも 油 米粉 さとう 油 油	たまねぎ えだまめ ブロッコリー カリフラワー コーン パプリカ だいこん はくさい たまねぎ にんじん パセリ	593 25.2 24.1 2.8
22日 (水)	すしごはん いか天ぷら いなりちらしずしの具 塩こうじ汁	牛乳 いか あぶらあげ 鶏卵 ぶた肉	河北郡市産コシヒカリ さとう 小麦粉 油 でん粉 でん粉 さとう 油 じゃがいも	切干大根 ほししいたけ にんじん えだまめ たまねぎ はくさい えのきたけ にんじん ねぎ	661 24.4 21.8 3.0
23日 (木)	勤労感謝の日				
24日 (金)	ごはん / りんごゼリー いりこフライ かぶの酢の物 親子煮	牛乳 いわし こんぶ とり肉 鶏卵 高野豆腐	河北郡市産コシヒカリ / さとう 水あめ でん粉 パン粉 小麦粉 米粉 油 さとう じゃがいも さとう	りんご かぶ はくさい きゅうり たまねぎ にんじん しいたけ こまつな	634 26.6 18.2 1.9
27日 (月)	わかめ麦ごはん 揚げ出し豆腐 おひたし 里芋のみそ煮	牛乳 / わかめ 豆乳 大豆 とり肉 さつまあげ みそ	河北郡市産コシヒカリ 白麦 小麦粉 でん粉 油 さとう かたくり粉 さとう さといも さとう	ねぎ キャベツ もやし にんじん だいこん にんじん こんにやく さやいんげん	600 21.9 15.6 2.6
28日 (火)	チーズクッパ 魚の香草パン粉焼き スパゲッティナポリタン 野菜たっぷりスープ	牛乳 あじ ウインナー とり肉	チーズクッパ オリーブ油 パン粉 スパゲッティ オリーブ油 油	パセリ セイジ タイム フェンネル ローズマリー たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト にんにく はくさい もやし かぼちゃ にんじん コーン	601 31.2 23.3 3.1
29日 (水)	ごはん 大豆とかほつりのごまからめ もやしのあえもの 沢煮椀	牛乳 大豆 糸かまぼこ ぶた肉	河北郡市産コシヒカリ さつまいも 油 かたくり粉 水あめ いりごま さとう	さやいんげん もやし きゅうり にんじん だいこん にんじん ごぼう えのきたけ みつば	646 20.0 21.7 1.6
30日 (木)	胚芽パンズ 野菜メンチカツ ポテトサラダ マカロニのトマトスープ	牛乳 ぶた肉 大豆 ロースハム ベーコン	胚芽パンズ でん粉 パン粉 小麦粉 油 さとう じゃがいも エッグケアマヨネーズ マカロニ オリーブ油 さとう	たまねぎ コーン にんじん キャベツ ほうれんそう きゅうり コーン にんにく たまねぎ にんじん しめじ セロリー トマト	605 21.4 26.7 2.7



❀ 今月の地場産物 ❀ かほく郡市産コシヒカリ かほく郡市産米粉パン 牛乳 トンキーウインナー こまつな
こまつなパウダー だいこん はくさい とり野菜みそ キャベツ かぶ れんこん かほつり 紋平柿

