

よていこんだてひょう (小学校)

令和5年11月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
1 水	むぎごはん うずらたまごのカレー	だいこんサラダ (わふうドレ) ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎ	ぎゅうにゅう、とり、ひよこまめ、レンズまめ、うずらたまご、だっしふんにゅう、チーズ、わかめ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、トマトピューレ、キャベツ、もやし、だいこん	652 kcal 24.3 g
2 木	よこわりまるパン	ミネストローネ ハムステーキ ガーリックポテト	ぎゅうにゅう	パン、マカロニ、あぶら、じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ、ハム	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト	591 kcal 24.0 g
6 月	こんぶごはん ☆北海道の郷土料理☆	いしかりじる いももち *あおなごまあえいため	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、バター、じゃがいも、でんぶん、こんにやく、ごま	とり、あぶらあげ、こんぶ、ぎゅうにゅう、さけ、とうふ、みそ	にんじん、しいたけ、しょうが、ごぼう、だいこん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、ながねぎ、こまつな、はくさい、もやし	622 kcal 25.8 g
7 火	はちみつしょくパン	やさいのスープに マカロニのミートソースあえ はなやさいサラダ (コوندレ)	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、マカロニ、さとう、ユートレッシング	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、だいたんぱく、レンズまめ	しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ながねぎ、トマトピューレ、プロックリー、カリフラワー	599 kcal 22.9 g
8 水	ごはん 11/8いい音の日	にくじゃが だいたんぱくこのカリカリあげ *はくさいともやしのサラダ (ちゅうかドレ)	ぶどう ジュース	こめ、じゃがいも、こんにやく、あぶら、さとう、でんぶん、ごま	ぶたにく、だいたんぱく、ちりめんじゃこ	ぶどうジュース、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、はくさい、もやし	600 kcal 18.0 g
9 木	しょくパン 11/11 チーズの日	ボルシチふうスープに ツナチーズオムレツ スパゲティパジャリコソテー	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、スパゲティ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ウィンナー、なまクリーム、たまご、ツナ、チーズ、ベーコン	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、かぶ、トマト、とうもろこし	610 kcal 28.0 g
10 金	ちゅうかふうおこわ	*はくさいとまなワタンのスープ だいこんのちゅうかそぼろに みかん	ぎゅうにゅう	こめ、もちこめ、ごまあぶら、さとう、ワタンのかわ、あぶら、でんぶん	ぶたにく、ぎゅうにゅう、だいたんぱく、とり、みそ	たけのこ、にんじん、しいたけ、はくさい、ながねぎ、にんにく、しょうが、だいこん、にら、みかん	577 kcal 26.7 g
13 月	チョコチップパン	イタリアンスープ とり、のからあげ マカロニサラダ (ノンエッグマヨ)	ぎゅうにゅう	パン、パンこ、でんぶん、あぶら、マカロニ	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、チーズ、とり	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、しょうが、キャベツ、きゅうり	674 kcal 27.2 g
14 火	ごはん 11/15 足寿の日	いなかじる いかにんにくふうみあげ こんぶとこんにやくのもの	ぎゅうにゅう	こめ、さつまいも、こんにやく、あぶら、ごま、でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう、とり、あぶらあげ、とうふ、みそ、いか、こんぶ	だいこん、にんじん、ながねぎ、しめじ、にんにく	607 kcal 25.3 g
15 水	せわりコッペパン	コーンポタージュ チリビーンズ こまつなともやしのサラダ (ごまドレ)	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、バター、こむぎ、あぶら、ごまドレッシング	ぎゅうにゅう、とり、いんげんまめ、なまクリーム、とうにゅう、だいたんぱく、レンズまめ、ぶたにく、だいたんぱく	たまねぎ、とうもろこし、しょうが、にんにく、にんじん、トマトピューレ、こまつな、もやし	606 kcal 28.3 g
16 木	ごはん	とうふとかぶのみそじる さばのおひたし キャベツのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、みそ、さば、かつおぶし	かぶ、ながねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん	580 kcal 25.0 g
17 金	ゆでうどん	カレーうどんのつゆ やさいソテー かき	ぎゅうにゅう	うどん、でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、ベーコン	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、ながねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン、かき	596 kcal 23.2 g
20 月	ごはん	なめこのみそじる おろしハンバーグ *はくさいのサラダ (ごうみしおドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、あぶら	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とうふ、わかめ、みそ、ぶたにく、おから、とうにゅう	なめこ、たまねぎ、ながねぎ、だいこん、しめじ、はくさい、もやし、こまつな、にんじん	634 kcal 28.8 g
21 火	ちゃめし	おでん わかさぎのいそべあげ もやしのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、じゃがいも、さとう、こむぎ、あぶら	ぎゅうにゅう、ちくわ、さつまいも、はんぺん、うずらたまご、こんぶ、わかさぎ、あおのり、かつおぶし	にんじん、だいこん、こまつな、キャベツ、もやし	597 kcal 26.9 g
22 水	むぎごはん	マーボーどうふ ビーフンのちゅうかいためり んご	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、でんぶん、ビーフン、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたんぱく、とうふ、レンズまめ、みそ	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ながねぎ、にら、にんにく、ピーマン、きくらげ、りんご	631 kcal 25.8 g
24 金	ごはん 11/24和食の日	やさのみそじる さばのおろしだれがけ ひじきとだいたんぱくの もの	ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、さば、とり、だいたんぱく、ひじき	こまつな、キャベツ、たまねぎ、ながねぎ、だいこん、にんじん、さやいんげん	619 kcal 26.1 g
27 月	ごはん	*キムチとたまごのスープ やきにくいため キャベツのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごま、でんぶん、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、たまご、みそ	にんにく、しょうが、はくさい、ながねぎ、チンゲンさい、にら、キムチ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん	610 kcal 28.0 g
28 火	よこわりまるパン	ポトフ しろみぎかなのフライ (ソース)	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、こむぎ、パンこ	ぎゅうにゅう、とり、ウィンナー、レンズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、さやいんげん、えだまめ、とうもろこし	583 kcal 30.0 g
29 水	カレーピラフ *トルコ料理*	さんしょくソテー コンソメスープ さわらのチーズニエル わかさきポテト	のむ ヨーグルト	こめ、バター、あぶら、こむぎ、パンこ、じゃがいも	ベーコン、ウィンナー、のむヨーグルト、さわら、チーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、キャベツ、セロリ、とうもろこし	594 kcal 22.7 g
30 木	くるごとうしょくパン	ポークビーンズ きりぼしだいこんいり サラダ (サウザンドレ) みかん	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、さとう、サザンレッシング	ぎゅうにゅう、だいたんぱく、ベーコン、チーズ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、とうもろこし、きりぼしだいこん、キャベツ、もやし、こまつな、みかん	593 kcal 23.9 g

・都合により献立が変更になる場合があります。
 ・11月の給食費は、11月27日(月)が引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。
 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。TEL 042-597-3414

1日(水)に使用するヨーグルトは、日の出町内にあ
る協同乳業株式会社から地域貢献としてご厚意で無償提供
していただいた「健康投資ヨーグルト」です。

日の出町平均	609	25.5
学校給食摂取基準(範囲)	650	(21~33)

11月24日は「和食の日」 日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、和食文化国民会議が11月24日を「いい日本食「和食」の日」と制定しました。

今月の日の出の野菜
白菜：11月全量(松本さん)
 *マークの料理に入っています。
 感謝していただきます。

