

日付 曜日	献立名	主食	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)	ひとくちメモ
				主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質(g)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)	
1 (水)	サバのカレー煮 蓮根のきんぴら すまし汁	ご飯	☆	さば かまぼこ 豆腐	若布 牛乳	人参	板こんにやく れんこん 椎茸	砂糖 米	油 ごま油	806 27.7 28.8	【旬の食材】
2 (木)	ジャージャン豆腐 ブロッコリーとウィンナーのマヨ和え みかん	ご飯	☆	豚肉スライス 厚揚げ(冷凍) 赤味噌 ウィンナー	牛乳	人参 こまつ菜 ブロッコリー	キャベツ 生姜 おろしにんにく コーンカネル みかん	砂糖 でん粉 米	ごま油 油 エッグケアマヨネー	811 26.3 27.7	にんじん ブロッコリー
6 (月)	鶏肉のかりん揚げ 白菜のみそマヨ和え たまねぎとワカメの味噌汁	ご飯	☆	鶏肉 米味噌 ちくわ 油揚げ	若布 牛乳	人参	生姜 胡瓜 白菜 玉葱	でん粉 砂糖 米	いりごま(白) 揚げ油 すりご ま(白) エッグケ アマヨネー	820 27.6 29.8	ごぼう 白菜
7 (火)	トマトオムレツ マカロニサラダ コーンシチュー 食パン	パン	☆	トマトオムレツ ロースハム ウィンナー	牛乳	ブロッコリー 人参	コーンカネル 玉葱 コーンク リーム	シエルマカロニ じゃがいも パン	バター有塩 油	703 25.8 28.7	さつまいも 里芋
8 (水)	【いい歯の日】 いかフライ 大豆とひじきの煮物 いなか汁	ご飯	☆	いかフライ 大 豆 油揚げ 鶏 もも小肉 豆腐	芽ひじき 牛乳	いんげん 人参	ごぼう ささがき つきこんにやく	砂糖 でん粉 さつまいも 米	揚げ油 油	717 27.2 20.5	りんご みかん
9 (木)	鶏肉と野菜の炒め煮 ちくわのカレー風味揚げ(1/2本) 具沢山みそ汁	ご飯	☆	鶏もも小肉 高 野豆腐(サイコ ロ1/20) ちくわ 豚肉スライス 油揚げ 米味 噌	牛乳	人参 いんげん	椎茸 板こんに やく 白菜 玉 葱	砂糖 中力粉 米	油 揚げ油	756 29.5 22.4	さば 鮭
10 (金)	鮭の味噌マヨ焼き 彩りコールスローサラダ きのこ豆腐のスープ	ご飯	☆	鮭 米味噌 ベーコン 豆腐	牛乳	人参 こまつ菜	コーンカネル キャベツ 枝豆 むき身 玉葱 えのき	でん粉 米	エッグケアマヨネー	707 30.4 22.1	献立表に太い文字で 書いてあるのが旬の 食べ物です。
13 (月)	豚肉のカレー炒め 里芋の唐揚げ(甘辛たれ) チンゲン菜のスープ	ご飯	☆	豚肉スライス 鶏もも小肉	牛乳	いんげん 人参 青梗菜	コーンカネル 玉葱	里いも でん粉 砂糖 米	油 揚げ油 ご ま油	775 29.5 24.9	【いい歯の日】 11月8日(水)は、いい歯の 日です。
14 (火)	カマンベールチーズクロquette キャベツとウィンナーのサラダ チリコンガン 黒糖パン	パン	☆	ウィンナー ミン チ 大豆	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ しめじ 玉葱	クロquette じゃが いも 砂糖 こ とうパン	揚げ油 エッグケ アマヨネー 油	794 28.2 35.5	虫歯や歯周病など、口の中 に病気があると、食べ物を よく噛んで食べられなくなり、 栄養も吸収されにくくなってし まいます。 健康な「いい歯」を保ち、 食事を美味しく食べられるよ うに、以下のことに気を付けま しょう。
15日、16日、17日は期末考査のため、給食はありません。											
20 (月)	もろこしご飯の具 ザンギ風唐揚げ 石狩鍋(鮭ボール入り)	麦ご飯	☆	ロースハム 鶏 肉 鮭ボール 豆腐 米味噌	牛乳	人参	玉葱 コーンカ ネル 生姜 おろ しにんにく 白 菜 つきこんにやく	でん粉 米 丸 麦	油 揚げ油	850 31.9 29.0	①よく噛んで食べましょう。 ②おやつは時間と量を決めて 食べましょう。 ③甘いものはとりすぎないように しましょう。 ④カルシウムを多く含む食べ 物をとりましょう。 ⑤食べた後は歯を磨きましょう。
21 (火)	てりやきハンバーグパティ ポイルキャベツ ジャーマンスープ スライスチーズ 横割り丸パン(らい麦)	パン	☆	チキンハンバ ーグパティ ベーコン	スライスチ ーズ 牛乳	人参	キャベツ 玉葱	じゃがいも ライ 麦パン	油	705 27.1 32.8	8日の献立には、歯ごたえ のある、イカ、こんにやく、大 豆やゴボウ等の根菜類を使用 しますので、しっかりとよく 噛んで食べましょう。
22 (水)	【キムチの日】 キムタクご飯の具 二色ナムル シウマイ	麦ご飯	☆	豚肉スライス シウマイ	牛乳	ほうれん草 人 参	たくあん 白ネギ キムチ もやし	砂糖 丸麦 米	油 ごま油 いり ごま(白)	758 32.2 20.7	
24 (金)	【和食の日】 さばの蒲焼き 切干大根煮 豚汁	ご飯	☆	さば 角天 米 味噌 豚肉スラ イス 油揚げ	牛乳	人参	生姜 椎茸 干 切大根 枝豆 むき身 白菜 大根 板こんに やく ごぼう さ さがき えのき	砂糖 でん粉 米	油	922 30.1 36.6	【郷土料理】 11月20日(月)は、北海 道の郷土料理を提供しま す。
27 (月)	赤魚の竜田揚げ 鶏肉とこんにやくのピリ辛炒め 白菜の味噌汁	ご飯	☆	赤魚 鶏もも小 肉 米味噌 油 揚げ	牛乳	人参	生姜 つきこ んにやく ごぼう さがき 枝豆む き身 玉葱 白 菜	でん粉 砂糖 米	揚げ油 ごま油	727 30.0 20.9	北海道では鶏の唐揚げの ことを『ザンギ』と呼びます。 一般的な鶏の唐揚げと比べ て、味付けが濃いのが特徴 です。揚げの前に、醤油ペ ースの甘辛いタレに漬け込ん で作られます。骨付きザンギと 骨なしザンギの2種類ありま すが、北海道内では、骨な しのザンギを取り扱う店舗の 方が多いそうです。
28 (火)	ソフトチキンカツ ケチャップスパ ポトフ 一食中濃ソース キャロットパン	パン	☆	チキンカツ ウィンナー	牛乳	ピーマン 人参	玉葱 キャベツ	スパゲティー じゃがいも キャ ロットパン	揚げ油	788 27.1 35.2	石狩鍋は、北海道を代表 する郷土料理で、鮭で有名 な石狩川の河口にある、石 狩町から生まれた漁師料理 とされています。石狩地方で は、江戸時代から鮭漁が盛 んに行われており、大漁を祝 う際、新鮮な鮭のぶつ切りや アラをそのまま入れた味噌 ペースの鍋をご褒美に食べた と言われています。 今回は、骨を気にせず食 べられるよう、鮭を使った練り 物を入れています。
29 (水)	すき焼き風煮 さつまいもとコーンのサラダ(チーズ入)	麦ご飯	☆	牛肉 焼豆腐	チーズ 牛乳	人参 ブロッコリー	白ネギ 白菜 糸こんにやく え のき コーンカネ ル	砂糖 さつまい も 丸麦 米	エッグケアマヨネー	796 24.0 29.1	
30 (木)	ポークカレー フレンチサラダ りんご	麦ご飯	☆	豚肉スライス ウィンナー	牛乳	人参	玉葱 キャベツ 枝豆むき身 り んご	じゃがいも 米 丸麦	油 ドレッシング	807 26.0 25.9	
※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。									830 42.5 28.3	学校給食の栄養基準 	

のマークがある日はスプーンが付きます。スプーンが付く日も箸は使います。毎日持ってきましょう。