

11月 給食カレンダー



2022年11月
土幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>《今月の平均栄養量》</p> <p>【小学校】 エネルギー：659kcal たんぱく質：24.3g 脂質：20.6g 塩分：2.8g</p> <p>【中学校】 エネルギー：775kcal たんぱく質：27.5g 脂質：22.6g 塩分：3.2g</p>	<p>1 小：669キロカロリー 中：824キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> あずきパン コーンポタージュ とりのスパイスやき かいそうサラダ ぎゅうにゅう <p>主食：あずきパン 汁物：たまねぎ・にんじん・コーン ぎゅうにゅう 主菜：とりにく 副菜：きゅうり・たまねぎ・わかめ・いも・ごま</p>	<p>2 小：660キロカロリー 中：800キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる ほっけのしおやき ★じゃがいもととりにくのうまに ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・こんぶ 主菜：ほっけ 副菜：じゃがいも・にんじん・とりにく・さやいんげん</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p>	<p>4 小：684キロカロリー 中：813キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さつまいもじる みそだれにくだんご (2こ) はくさいのうめがつおあえ ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：さつまいも・たまねぎ・にんじん・ぶたにく 主菜：とりにく・ぶたにく・たまねぎ・パン・ごま 副菜：はくさい・ごま・かつおぶし・うめぼし</p>
	<p>7 小：617キロカロリー 中：731キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる れんこんのはさみあげ (2こ) きゅうりとわかめのあえもの ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：だいこん・ごま・つな 副菜：れんこん・ぶたにく・たまねぎ・ごま・たまご 副菜：きゅうり・わかめ・かまぼこ</p>	<p>8 小：611キロカロリー 中：749キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ちゅうかどんぶり グリーンサラダ みかんゼリー ぎゅうにゅう <p>主食・主菜・副菜：ごはん・ぶたにく・いか・はくさい・たまねぎ・にんじん・たけのこ・きくらげ 副菜：きゅうり・ブロッコリー・にんじん・ごま</p>	<p>9 小：645キロカロリー 中：768キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる チーズはんぺんフライ だいこんのカレーそばろに ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：きゅうり・にんじん 主菜：はんぺん・チーズ・パン 副菜：だいこん・にんじん・とりにく</p>	<p>10 小：622キロカロリー 中：668キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ちゃんぽんめん ジャンボぎょうざ きゅうりもみ ぎゅうにゅう <p>主食・副菜：ラーメン・きゅうり・にんじん・チンゲンサイ・メンマ・つと・ぶたにく・しいたけ 主菜：きゅうり・たまねぎ・ぶたにく・とりにく・ぎょうざのかわ 副菜：きゅうり・にんじん・ちくわ</p>
<p>14 小：627キロカロリー 中：751キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん パイタンスープ しゅうまい (2こ) はるさめサラダ ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・にんじん・きくらげ 主菜：ぶたにく・たまねぎ・しゅうまいのかわ 副菜：はるさめ・にんじん・ハム・ブロッコリー</p>	<p>15 小：623キロカロリー 中：654キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ベビーパン オニオンスープ ★フランクフルトソーセージ ★しほろのポテトサラダ ぎゅうにゅう <p>「しほろこうこう」の手づくりです</p> <p>主食：ベビーパン 汁物：たまねぎ・ベーコン・パセリ 主菜：ソーセージ 副菜：じゃがいも・たまねぎ・コーン・グリーンピース・ハム</p>	<p>16 小：760キロカロリー 中：933キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ★カレーライス ふくしんづけ フルーツのゼリーあえ ぎゅうにゅう <p>主食・副菜：ごはん・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ぶたにく デザート：ゼリー・みかん・りんご・パイン・アロエ</p>	<p>17 小：661キロカロリー 中：711キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ★とりだしうどん さつまいもてんぷら はくさいのなめたけあえ ぎゅうにゅう <p>うどんには、しほろでせいさんされたごまをしょうじています。</p> <p>主食・副菜：うどん・たまねぎ・だいこん・にんじん・なげねぎ・ごぼう・つと・とりにく 副菜：さつまいも・ごま・はくさい・きゅうり・なめたけ・かつおぶし</p>	<p>18 小：618キロカロリー 中：762キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる ★しほろぎょうざ ★だいこんとロマネスコのサラダ ぎゅうにゅう <p>「にくうしんこうかい」さんからぎゅうにくをいただきます</p> <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・しめじ 主菜：じゃがいも・ぎゅうにく・たまねぎ・にんじん 副菜：だいこん・ロマネスコ・ごま・つな・はるさめ・ごま</p>
<p>21 小：676キロカロリー 中：832キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん かぼちゃだんごじる しろうまかなフライ コーンサラダ ぎゅうにゅう <p>すこしホネがあります</p> <p>主食：ごはん 汁物：かぼちゃもち・だいこん・にんじん・ごま・つな・しめじ・さつまあげ 主菜：ほき・パン 副菜：きゅうり・ブロッコリー・コーン・にんじん</p>	<p>22 小：620キロカロリー 中：739キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ★みそしる ささみのくろすふうみ もやしとにらのあえもの ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：じゃがいも・わかめ 主菜：とりにく・でんぶ 副菜：もやし・にら・ごま</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24 小：644キロカロリー 中：693キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> しおラーメン はるまき ブロッコリーサラダ ぎゅうにゅう <p>主食・副菜：ラーメン・きゅうり・コーン・つと・ぶたにく・なげねぎ・きくらげ・メンマ・にんじん 主菜：きゅうり・たけのこ・にんじん・ぶたにく・はるさめ・はるまきのかわ 副菜：きゅうり・ブロッコリー・パプリカ</p>	<p>25 小：752キロカロリー 中：897キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ベーコンピラフ やさいスープ オムレツ ごぼうサラダ ぎゅうにゅう <p>「しほろこうこう」のベーコンです</p> <p>ほうれんそういり</p> <p>主食：ごはん・ベーコン・たまねぎ・コーン・しめじ 汁物：たまねぎ・だいこん・にんじん 主菜：たまご・ほうれんそう 副菜：ごぼう・きゅうり・ハム</p>
<p>28 小：635キロカロリー 中：748キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる ぎゅうにくコロケ はくさいのおかかあえ ぎゅうにゅう <p>ほっかいどうフーズでつくっています</p> <p>主食：ごはん 汁物：だいこん・なめこ 副菜：じゃがいも・ぎゅうにく・たまねぎ・ごま・たまご・パン 副菜：はくさい・ごま・つな・にんじん・かつおぶし</p>	<p>29 小：720キロカロリー 中：832キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃパン ★ポトフ ハンバーグ ツナスパサラダ ★しほろのカップヨーグルト ぎゅうにゅう <p>「しほろこうこう」の手づくりです</p> <p>主食：かぼちゃパン 汁物：ウィンナー・にんじん・じゃがいも・たまねぎ・パセリ 主菜：とりにく・たまねぎ・ぶたにく 副菜：スパゲティ・きゅうり・コーン・まぐろ・ツナ</p>	<p>30 小：692キロカロリー 中：822キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さといもじる さばのみそに はるさめいため ぎゅうにゅう <p>ホネごとたべれます</p> <p>主食：ごはん 汁物：さといも・たまねぎ・にんじん・ぶたにく 主菜：さば 副菜：はるさめ・たけのこ・チャーシュー・にんじん・さやいんげん・きくらげ</p>	<p>11月も「ふるさと給食」月間です。</p> <p>★のついたこんだては土幌高校のフランクフルトソーセージ、てづくりヨーグルトとベーコン。しほろ産のじゃがいも、ロマネスコなどの使用を予定しています。(収穫状況等により変更になる場合があります)</p> <p>土幌町肉牛振興会さんから提供していただくしほろ牛は、土幌町産のじゃがいもと一緒に煮込んだ「牛じゃが煮」に使用します。生産・加工していただいた皆さんに感謝をしておいしくいただきます！</p> 	