１１月献立表

栄養摂取基準量　1食分　エネルギー830kcal　たんぱく質27～41g
食塩相当量2.5g以下　基準量を減らさずに食べることで上記の栄養素を摂取することができます。
材料の都合により、献立を変更することがあります。

Ｒ８．１１月

↑すがたをかえる大豆ウィーク↓

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に摂ってほしい食品
2	月		牛乳	かつおメンチカツ 鶏肉と昆布の炒め物 みそかきたま汁	国産かつおカツ　油 鶏肉　昆布　人参　ねぎ　しょうが　糸こんにゃく　しょうゆ　酒　ごま油 卵　豆腐　人参　玉ねぎ　ねぎ　キャベツ　みそ　かつお節	種実類　小魚　乳製品 果物　きのこ　豆類
4	水		牛乳	タンドリーチキン 野菜ソテー ラビオリスープ	鶏肉　酒　塩　こしょう　にんにく　玉ねぎ　カレー粉　ヨーグルト　ケチャップ キャベツ　人参　玉ねぎ　さやいんげん　ベーコン　油　塩　こしょう ラビオリ　白菜　玉ねぎ　人参　パセリ　マッシュルーム　ガラスープ　酒　しょうゆ　塩　こしょう	いも類　豆・豆製品　種実類 魚介類　小魚　卵 果物　海そう　きのこ
5	木		牛乳	米粉麺のツナぴたし 庄内いも煮 ふりかけ　果物(みかん)	米粉麺　キャベツ　ツナ　きゅうり　人参　しょうゆ　酢　ごま油 豚肉　里いも　こんにゃく　生揚げ　人参　大根　しめじ　ごぼう　ねぎ　みそ　酒 すこやかふりかけ(わかめ)　/　みかん	種実類　小魚　卵 乳製品　海そう きのこ　豆類
6	金		牛乳	豚丼 すまし汁 ヨーグルト	豚肉　玉ねぎ　人参　グリンピース　糸こんにゃく　しょうが　みりん　油　酒　しょうゆ 豆腐　乾わかめ　人参　ねぎ　えのき　麸　しょうゆ　塩　かつお節 ソフール	種実類　魚介類　小魚 卵　果物　海そう 豆類
9	月		牛乳	**高野豆腐**と鶏肉の甘辛煮 磯辺和え 白菜のみそ汁　ふりかけ	鶏肉　しょうが　しょうゆ　酒　**高野豆腐**　でん粉　油　酒　砂糖　みりん　**しょうゆ**　水 キャベツ　人参　小松菜　もやし　しょうゆ　きざみのり 白菜　**油揚げ**　**うち豆**　人参　**みそ**　煮干し　/　すこやかふりかけ(おかか)	いも類　種実類　魚介類 小魚　卵　乳製品 果物　きのこ
10	火		牛乳	**大豆入り厚焼き玉子** 五色**納豆** いわしのつみれ汁	鶏そぼろと**大豆**の玉子焼き **納豆**　ほうれん草　ダイスチーズ　ロースハム　のり　かつお節　**しょうゆ** いわしたたき身つみれ　人参　ごぼう　大根　ねぎ　**油揚げ**　**みそ**　かつお節	いも類　種実類　小魚 果物　海そう　きのこ 豆類
11	水		牛乳	鮭の日こんだて **生揚げ**と大根のピリ辛煮 菊入りおひたし 手作り鮭ふりかけ	大根　**生揚げ**　人参　こんにゃく　グリンピース　鶏肉　干し椎茸　しょうが　豆板醤　酒 ほうれん草　キャベツ　菊　きゅうり　**しょうゆ**　/みりん　**しょうゆ**　**みそ**　でん粉 大根葉　鮭フレーク　白いりごま　ごま油	魚介類　小魚　卵 乳製品　海そう　果物 きのこ　豆類
12	木		牛乳	太刀魚フライ **大豆**の五目鉄火炒め さつまいものみそ汁	太刀魚フライ　油　減塩パックソース **秘伝大豆**　豚肉　人参　ごぼう　こんにゃく　干し椎茸　**みそ**　**しょうゆ**　酒　みりん　ごま油　一味唐辛子 さつまいも　玉ねぎ　豆腐　人参　ねぎ　栄養だし　**みそ**　かつお節	種実類　小魚　卵 乳製品　果物　海そう きのこ
13	金		牛乳	**大豆**入り肉そぼろ丼 ワンタンスープ 果物(庄内柿)	**ひき大豆**　豚ひき肉　玉ねぎ　人参　グリンピース　しょうが　**しょうゆ**　酒　みりん　炒り卵 肉入りワンタン　もやし　人参　ねぎ　えのき　たけのこ　**しょうゆ**　塩　酒　こしょう　ごま油 庄内柿	いも類　種実類　小魚 豆・豆製品　魚介類 乳製品　海そう
16	月		牛乳	酢豚 ユイミータン	豚肉　しょうが　酒　しょうゆ　豚レバー竜田　でん粉　じゃがいも　油　人参　玉ねぎ 卵　人参　鶏ひき肉　玉ねぎ　コーン　クリームコーン　しょうが　酒　ガラスープ　しょうゆ　塩　こしょう　でん粉 /たけのこ　干し椎茸　ピーマン　油　砂糖　ケチャップ　しょうゆ　酢　ごま油	種実類　豆・豆製品　魚介類 小魚　乳製品　果物 海そう　きのこ
17	火	醤油味	牛乳	吹き寄せごはん おかか和え 減塩豚汁	えび　しめじ　人参　鶏肉　酒　塩　しょうゆ　みりん　さつまいも　むき豆 小松菜　白菜　キャベツ　かつお節　しょうゆ 豚肉　ねぎ　こんにゃく　生揚げ　人参　ごぼう　にんにく　しょうが　みそ　酒　ごま油　ケチャップ	種実類　小魚　卵 乳製品　果物　海そう 豆類
18	水	バターパン	牛乳	ちゃんこうどん ブロッコリーのカレーサラダ 果物(りんご)	うどん　鶏肉　なると　肉団子　白菜　人参　ごぼう　しめじ　ねぎ　しょうゆ　酒　塩　一味唐辛子 キャベツ　ブロッコリー　ロースハム　きゅうり　人参　マヨネーズ　カレー粉　塩　こしょう りんご	種実類　豆・豆製品　小魚 卵　乳製品　緑黄色野菜 海そう　豆類
19	木		牛乳	さんまのピリ辛ソース ごま入りおひたし なめこのみそかきたま汁	さんまでん粉付き　油　しょうゆ　ケチャップ　減塩ソース　酒　豆板醤　水 キャベツ　もやし　ほうれん草　人参　しょうゆ　白いりごま なめこ　卵　豆腐　ねぎ　みそ　かつお節	いも類　種実類　小魚 乳製品　果物　海そう 豆類
20	金	麦カレー味	牛乳	チキンドリア風ライス ビーンズサラダ はちみつレモンゼリー	鶏肉　ベーコン　玉ねぎ　人参　マッシュルーム　バター　牛乳　生クリーム　米粉 キャベツ　ブロッコリー　コーン　人参　きゅうり　秘伝大豆　酢　塩　こしょう　油 はちみつレモンゼリー　/　白ワイン　パセリ　塩　こしょう	いも類　種実類　豆製品 魚介類　小魚　卵 果物　海そう　きのこ
24	火		牛乳	和食の日こんだて いわしの味噌煮 きんぴらごぼう お吸い物	いわしのみそ煮 ごぼう　人参　さつま揚げ　糸こんにゃく　さやいんげん　砂糖　酒　油　しょうゆ　一味唐辛子　白いりごま 豆腐　人参　しめじ　三つ葉　ゆず　薄口しょうゆ　塩　酒　昆布　かつお節	いも類　種実類　小魚 卵　乳製品　淡色野菜 果物　海そう　豆類
25	水		牛乳	ポークビーンズ グリーンポテト 野菜スープ	豚肉　秘伝大豆　人参　玉ねぎ　ピーマン　トマト水煮　ケチャップ　油　塩 じゃがいも　パセリ　/　赤ワイン　しょうゆ　こしょう キャベツ　玉ねぎ　人参　コーン　チンゲン菜　ガラスープ　塩　しょうゆ　こしょう	種実類　豆製品　魚介類 小魚　卵　乳製品 果物　海そう　きのこ
26	木		牛乳	おでん 春雨サラダ ふりかけ　果物(りんご)	大根　人参　こんにゃく　結び昆布　ちくわ　がんもどき　豚肉　さつま揚げ　塩　みりん　しょうゆ　酒 緑豆春雨　キャベツ　もやし　きゅうり　人参　しょうゆ　酢　ごま油 すこやかふりかけ(のり)　/　りんご	種実類　小魚　卵 乳製品　きのこ　豆類
27	金	つや姫	牛乳	つや姫給食 チキンチキンごぼう じゃこ入り塩キャベツ 有機人参のみそ汁	鶏肉　酒　塩　こしょう　ごぼう　でん粉　油　酒　砂糖　みりん　しょうゆ キャベツ　人参　きゅうり　塩　ごま油　揚げちりめん 豆腐　小松菜　玉ねぎ　しめじ　人参　栄養だし　みそ　かつお節	いも類　種実類　魚介類 卵　乳製品　果物 海そう　豆類
30	月		牛乳	中華丼 もずくスープ 県産ヨーグルト	豚肉　えび　白菜　人参　たけのこ　しょうが　玉ねぎ　干し椎茸　チンゲン菜　油 冷凍もずく　豆腐　人参　ねぎ　えのき　なると　塩　しょうゆ　こしょう　ガラスープ 県産ヨーグルト　/　塩　こしょう　しょうゆ　オイスターソース　酒　でん粉　ごま油	いも類　種実類　小魚 卵　果物　豆類

11月から1月のお米は、**有機栽培の高畠町産【まほろばみのり米】**です。

27日（金）ごぼう・人参は、高畠町農林課　「有機農業産地づくり事業」により無償で提供していただいたものです。

【生産者様のご紹介】　ごぼう、にんじん：渡部　務　様（糠野目）