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**
塩分相当量2.5g以下
材料の都合により、献立を変更することがあります。

R7.11月

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
4	火		牛乳	春巻き 小松菜とひじきのナムル 中華スープ	春巻き　油 乾ひじき　小松菜　人参　キャベツ　白ごま　唐辛子　しょうゆ　ごま油 豚肉　もやし　人参　たけのこ　干し椎茸　ねぎ　塩　しょうゆ　ごま油　こしょう	いも類　種実類　乳製品 豆・豆製品　魚介類 小魚　卵　果物　きのこ類
5	水	コッペ	牛乳	焼きビーフン 卵スープ いちごジャム	豚肉　キャベツ　人参　ビーフン　玉ねぎ　もやし　干し椎茸　ピーマン　油　塩　しょうゆ　こしょう 卵　鶏肉　人参　えのき　チンゲン菜　塩　しょうゆ　こしょう　でんぷん いちごジャム	いも類　種実類 豆・豆製品　魚介類 乳製品　果物　海そう
6	木		牛乳	にしんの照り煮 ごま入りお浸し どさんこ汁	にしん　でんぷん　油　酒　砂糖　しょうゆ　みりん　おろし生姜 小松菜　もやし　人参　しょうゆ　白ごま じゃがいも　コーン　人参　豆腐　豚肉　ねぎ　にんにく　みそ　バター	種実類　小魚　卵 乳製品　果物　海そう きのこ類　豆類
7	金		牛乳	豚丼 わかめとコーンのスープ ヨーグルト	豚肉　玉ねぎ　人参　グリンピース　糸こんにゃく　おろし生姜　油　酒　しょうゆ　みりん 乾わかめ　コーン　人参　えのき　なると　しょうゆ　塩　こしょう　ガラスープ ヨーグルト	種実類　小魚　卵 豆・豆製品　魚介類　緑黄色野菜 乳製品　果物　海そう
10	月		牛乳	鶏肉と高野豆腐の甘辛煮 お浸し 白菜のみそ汁	鶏肉　おろし生姜　酒　高野豆腐　でんぷん　油　酒　砂糖　みりん　しょうゆ 小松菜　キャベツ　もやし　人参　しょうゆ 白菜　油揚げ　うち豆　みそ　かつお節	いも類　種実類　魚介類 小魚　卵　乳製品　豆・豆製品 果物　海そう　きのこ類
11	火	鮭の日	牛乳	手作り鮭ふりかけ 磯辺和え 大根のそぼろあん煮	大根葉　鮭フレーク　白ごま　塩　ごま油 小松菜　人参　白菜　もやし　のり　しょうゆ 大根　里芋　人参　こんにゃく　生揚げ　豚ひき肉　グリンピース　砂糖　しょうゆ　酒　でんぷん	小魚　卵　果物 乳製品　豆類 きのこ類　海そう
12	水	ごはんの日	牛乳	さばの味噌煮 卯の花入り すまし汁	さばの味噌煮 おから　鶏ひき肉　ごぼう　人参　ねぎ　糸こんにゃく　油揚げ　ちくわ　油　みりん　しょうゆ　みそ　酒 豆腐　人参　干し椎茸　ほうれん草　塩　しょうゆ　かつお節	いも類　種実類　小魚　豆類 卵　乳製品　淡色野菜 果物　海そう　きのこ類
13	木		牛乳	秘伝豆入り厚焼き玉子 もやしの炒め煮 わかめと麩のみそ汁　ふりかけ	秘伝豆入り厚焼き玉子 もやし　糸こんにゃく　油揚げ　人参　干し椎茸　ピーマン　油　かつお節　みりん　しょうゆ わかめ　豆腐　麩　ねぎ　みそ　かつお節　/すこやかふりかけ（わかめ）	種実類　魚介類　小魚 豆・豆製品　緑黄色野菜 果物　海そう　きのこ類
14	金	麦	牛乳	ナタデココ入りフルーツポンチ 大豆入りひき肉カレー	ミックスドフルーツ（もも・りんご・ラフランス）　ナタデココ　バナナ　カットゼリーぶどう　りんごジュース 玉ねぎ　大豆水煮　じゃがいも　人参　コーン　グリンピース　にんにく　おろし生姜 油　カレールウ	種実類　魚介類　小魚 卵　乳製品　海そう きのこ類　肉類
17	月		牛乳	酢豚 わかめスープ　ふりかけ 県産ラフランスゼリー	豚肉　おろし生姜　酒　しょうゆ　でんぷん　じゃがいも　油　人参　玉ねぎ　たけのこ 乾わかめ　えのき　人参　鶏肉　ねぎ　生姜　塩　しょうゆ　こしょう　ごま油 県産ラフランスゼリー/ゆかりふりかけ　/干し椎茸　ピーマン　砂糖　しょうゆ　ケチャップ　酢　でんぷん	いも類　種実類 魚介類　小魚　卵 乳製品　豆・豆製品
18	火	醤油味	牛乳	吹き寄せごはん おかか和え 豆腐とえのきのみそ汁	えび　しめじ　人参　鶏肉　酒　塩　しょうゆ　みりん　さつまいも　枝豆 小松菜　白菜　人参　かつお節　しょうゆ 豆腐　えのき　もずく　ねぎ　みそ　かつお節	種実類　小魚　卵 乳製品　果物 海そう　豆類
19	水	コッペ	牛乳	白身魚フライビーンズタルタルソース ゆでブロッコリー かぶとベーコンのスープ	白身魚フライ　油　大豆水煮　玉ねぎ　人参　酢　エッグケアマヨネーズ ブロッコリー　/乾パセリ　塩　こしょう かぶ　かぶの葉　しめじ　ベーコン　玉ねぎ　人参　しょうゆ　塩　こしょう	いも類　種実類　小魚 乳製品　果物 海そう　豆・豆製品
20	木	有機ごぼう・人参給食	牛乳	わかめごはん　棒餃子 有機きんぴらごぼう すまし汁	炊き込みわかめ　/　棒餃子 ごぼう　人参　さつま揚げ　糸こんにゃく　油　砂糖　酒　しょうゆ　いりごま 豆腐　なると　干し椎茸　ほうれん草　塩　しょうゆ　かつお節	種実類　小魚　卵 乳製品　淡色野菜 海そう　きのこ類　豆類
21	金		牛乳	回鍋肉丼 わかめ入り卵スープ 果物（りんご）	キャベツ　人参　ピーマン　たけのこ　生揚げ　ねぎ　豚肉　酒　しょうゆ　しょうが　にんにく 豆腐　卵　えのき　人参　乾わかめ　塩　しょうゆ　かつお節　でんぷん りんご　/油　砂糖　しょうゆ　みそ　豆板醤　酒　でんぷん	いも類　種実類 小魚　果物　海そう 豆類　魚介類
25	火		牛乳	チキンみそカツ 切り昆布煮 小松菜とじゃが芋のみそ汁	チキンみそカツ　油 ふえる昆布　人参　糸こんにゃく　さつま揚げ　ごぼう　うち豆　油　酒　みりん　しょうゆ じゃがいも　豆腐　油揚げ　小松菜　みそ　かつお節	種実類　小魚　卵 肉　淡色野菜 きのこ類　豆類
26	水	バンズ	牛乳	ハンバーグ　ケチャップソース チーズ入りサラダ 根菜のミネストローネ	国産鶏肉と豚肉のハンバーグ　ケチャップ　減塩ソース ダイスチーズ　キャベツ　人参　玉ねぎ　油　酢　塩　こしょう　/オリーブ油　トマト水煮　ケチャップ　塩　こしょう ベーコン　大根　人参　ごぼう　玉ねぎ　れんこん　セロリ　マカロニ　にんにく　乾パセリ	いも類　種実類　小魚　きのこ類 豆・豆製品　魚介類　卵 乳製品　緑黄色野菜　果物　海そう
27	木		牛乳	ひじきのごまねーずサラダ おでん すこやかふりかけ（おかか）	乾ひじき　人参　ブロッコリー　キャベツ　コーン　ツナ　白ごま　エッグケアマヨネーズ　しょうゆ 豚肩肉　大根　人参　こんにゃく　角昆布　さつま揚げ　一口がんも　酒　みりん　塩　しょうゆ　かつお節 すこやかふりかけ（おかか）	種実類　小魚 乳製品　きのこ類 肉　卵　豆類
28	金	つや姫	牛乳	わかさぎフリッター 切干大根のカレー炒め いも団子汁	わかさぎフリッター　油 切干大根　生姜　人参　豚ひき肉　糸こんにゃく　いんげん　油　みりん　しょうゆ　カレー粉 いももち　鶏肉　油揚げ　人参　ごぼう　大根　ねぎ　塩　しょうゆ	いも類　種実類　卵 豆・豆製品　乳製品 果物　海そう　きのこ類

↑ すがたをかえる大豆week ↓（10日～14日）

１１月の高畠町産食材（予定）

にんにく・ねぎ・じゃがいも・人参・キャベツ・さつまいも・玉ねぎ
秘伝大豆・りんご・かぶ・大根・里芋・小松菜・うち豆

１１月４日（火）～　約４ヶ月間　お米が高畠町産特別栽培米「まほろばみのり米」（有機米）になります