

令和5年度11月分 献立予定表

北秋田市鷹巣北部学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>今月の北秋田市産</p> <p>※米 ※アマランサス ※中華めん ※大豆 ※米代うどん ※しいたけ ※かぼちゃ ※じゃがいも ※ねぎ ※にんにく ※ぜんまい</p>	<p>鷹巣の前山地区にある「くまさん自然農園」で栽培された農業不使用の雑穀です。 実はお米より古い歴史があります。栄養価が高く、必須アミノ酸やカルシウム、鉄などのミネラルが豊富で、肌荒れなどにも効果が期待できる食品です。</p>	<p>1 ブルコギ丼 チヂミ わかめスープ ヨーグルトレーズン</p>	<p>2 ごはん いか天ぷら 肉じゃが 切り干し大根のみそ汁</p>	<p>3 文化の日</p>
<p>6 ごはん さんま蒲焼 もやしとウインナーの炒め物 厚揚げのみそ汁</p>	<p>7 ごはん 焼き餃子(小②中③) 回鍋肉 大根の中華スープ ミルメーク</p>	<p>8 鶏肉とりんごのカレー カラフルサラダ</p> <p>カレーに入っているりんごは北秋田市産のフジを角切りに入れて入れます。</p>	<p>9 アマランサスごはん 鮭のみそ焼き ひじきと高野豆腐の炒め煮 粕汁</p> <p>ビタミン、ミネラルが豊富な酒粕を野菜などと煮こんだ郷土料理です。体が</p>	<p>10 名古屋風きしめん 焼き栗コロッケ ヨーグルト</p> <p>きしめん風のうどんには、鷹巣の池田屋さんの「米」</p>
<p>小 713 24.8 中 825 27.5</p>	<p>小 686 22.0 中 833 26.4</p>	<p>小 769 24.2 中 931 28.9</p>	<p>小 682 28.6 中 810 36.1</p>	<p>小 662 23.9 中 835 29.0</p>
<p>13 減塩給食</p> <p>ごはん 鶏肉の塩麹焼き 煮じゃ昆布 ごま豚汁</p>	<p>14 わかめごはん メンチカツ ※パッタイ たまごスープ</p> <p>米粉めんと野菜などを甘酸っぱく味付けしたタイ風</p>	<p>15 桃豚のシシリアンライス ノンエッグマヨネーズ ほうれん草のみそ汁 豆乳パンナコッタ</p>	<p>16 ごはん 赤魚のみそ焼き もやしとニラの肉炒め かぼちゃの豆乳みそ汁</p>	<p>17 黒糖コッペパン 豆乳と野菜のグラタン 牛ひき肉のスパゲッティ ABCスープ</p>
<p>小 632 27.9 中 775 35.5</p>	<p>小 708 23.5 中 828 26.7</p>	<p>小 730 23.3 中 862 28.1</p>	<p>小 673 27.9 中 821 35.1</p>	<p>小 667 21.9 中 878 27.1</p>
<p>20 ごはん ヤンニョムチキン 炒めナムル キムチビーフンスープ</p>	<p>21 ハヤシライス 杏仁と菓物のデザート</p> <p>クラッシュしたりんごのゼリーにミルクたっぷりの</p>	<p>22 ごはん(サキホコレ) ほっけの照り焼き 五目きんぴら いものこ汁 ラ・フランスゼリー</p>	<p>23 勤労感謝の日 本格デビュー2年目のサキホコレ。暑さに強いため猛暑の影響が少なく、</p>	<p>24 野菜ちゃんぽんめん ベジまん</p> <p>野菜(ベジタブル)が主役の中華まんじゅうです。き</p>
<p>小 677 26.4 中 839 33.7</p>	<p>小 732 20.7 中 893 24.5</p>	<p>小 632 21.4 中 813 35.3</p>	<p>小 792 33.9 中 928 39.6</p>	<p>【基準値】 ●小学校 エネルギー 650kcal たんぱく質 21.1~32.5g ●中学校 エネルギー 830kcal たんぱく質 27.0~41.5g</p>
<p>27 ごはん いわしの梅しょうゆ煮 大根のうま煮 さつまいもと白菜のみそ汁</p>	<p>28 ごはん ハンバーグのおろしソース ひじきと豆のみそ煮 青菜のみそ汁</p>	<p>29 すき焼き丼 なめこ汁 りんごゼリー</p>	<p>30 ごはん 鶏肉のコチュジャン焼き 炒め野菜 水餃子スープ</p>	
<p>小 697 26.2 中 816 28.8</p>	<p>小 673 25.8 中 819 31.3</p>	<p>小 688 26.0 中 853 31.1</p>	<p>小 679 28.0 中 839 35.6</p>	

※材料の都合により、献立や食材の産地が変更になる場合があります。ご了承ください。