

# 11月 予定献立表

鷹巣南部学校給食センター

<p>今月は、和食が多い献立です。アマランサスごはんや、サキホコレなどいつもと違うごはんも登場します。北秋田市産の食材もたくさん</p>  <p>★今月の北秋田市産</p> <p>比内地鶏、さつまいも、りんご、せりふき、大豆、ねぎ、しいたけ、とうもろこしかぼちゃ、大根、じゃがいも、アマランサス</p>		<b>1日 (水)</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ほっけの塩焼き</li> <li>がんもどきの煮物</li> <li>揚げなすのみそ汁</li> </ul>		<b>2日 (木)</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>おかかふりかけ</li> <li>青じそ風味の鶏つくね</li> <li>肉じゃが</li> <li>きのこのみそ汁</li> </ul>		<b>3日 (金)</b>  <p>文化の日</p>			
		小 647 33.8	中 832 43.2	小 657 32.9	中 825 39.9				
<b>6日 (月)</b>  <p>【振替休業日】</p>		<b>7日 (火)</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さんまのかば焼き</li> <li>大根と昆布の煮物</li> <li>せりのかみなり汁</li> </ul>		<b>8日 (水)</b>  <p>【いい歯の日】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>切干大根入り豚丼</li> <li>豆腐のすまし汁</li> <li>焼きいも</li> </ul>		<b>9日 (木)</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>アマランサスごはん</li> <li>だし巻き卵</li> <li>豚キムチ炒め</li> <li>にらのみそ汁</li> </ul> <p>アマランサスは、前山地区にある農薬不使用の雑穀です</p>		<b>10日 (金)</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖コッパパン</li> <li>ハンバーグトマトソースかけ</li> <li>ベーコンと野菜のソテー</li> <li>やまだのきみシチュー</li> </ul>	
小 645 24.4	中 792 28.1	小 609 27.1	中 773 33.5	小 616 27.2	中 778 33.6	小 689 28.6	中 840 33.8		
<b>13日 (月)</b>		<b>14日 (火)</b>  <p>【減塩献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>肉じゃがレップ</li> <li>肉じゃが+カレー+ケチャップ -肉じゃがレップ</li> <li>鶏団子とキャベツのみそ汁</li> </ul>		<b>15日 (水)</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>そぼろ丼</li> <li>真だくさんみそ汁</li> <li>フルーツヨーグルト</li> </ul>		<b>16日 (木)</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>たらのみそマヨ焼き</li> <li>すき昆布の煮物</li> <li>ひつつみ汁</li> </ul>		<b>17日 (金)</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>比内地鶏の塩ラーメン</li> <li>洋風きんぴら</li> <li>サワーゼリー</li> </ul>	
小 635 30.6	中 813 38.1	小 688 35.0	中 865 42.8	小 703 32.6	中 866 40.0	小 593 28.0	中 760 35.2	小 611 24.4	中 809 31.0
<b>20日 (月)</b>		<b>21日 (火)</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス</li> <li>ブロッコリーのごま炒め</li> <li>りんご (北秋田市産「ふじ」使用予定)</li> </ul>		<b>22日 (水)</b>  <p>★サキホコレが登場!★</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>サキホコレ</li> <li>さばのトマみそ煮</li> <li>五目豆</li> <li>ふのすまし汁</li> <li>ぶどうゼリー</li> </ul>		<b>23日 (木)</b>  <p>勤労感謝の日</p>		<b>24日 (金)</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>背割りコッパパン</li> <li>エビカツ</li> <li>パクタタルソース</li> <li>焼きそば風切干大根</li> <li>かぼちゃのポタージュ</li> </ul>	
小 639 27.5	中 824 34.8	小 704 25.9	中 899 31.1	小 684 27.5	中 849 33.3	小 700 28.2	中 899 35.4		
<b>27日 (月)</b>		<b>28日 (火)</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>米粉入り春巻き</li> <li>八宝菜</li> <li>わかめのスープ</li> </ul>		<b>29日 (水)</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ポークねぎカレー</li> <li>花野菜のソテー</li> <li>ラフランスゼリー</li> </ul>		<b>30日 (木)</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鮭の塩焼き</li> <li>煮じゃ昆布</li> <li>いものこ汁</li> </ul>		<p>～ごはんを味わおう～</p> <p>給食のお米は、令和5年度産米の在庫がなくなる11月中旬頃から、令和6年度産の新米に切り替わります♪</p> 	
小 632 25.8	中 822 33.2	小 638 20.3	中 822 24.8	小 718 24.0	中 872 29.0	小 621 33.4	中 798 40.8		

\* 材料等の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。