



令和5年度

11月 学校給食献立表



七飯町学校給食センター

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 (水)	ごはん ひき肉ともやしのスープ お好み焼き風卵焼き りんご	米 ごま油,白ごま マヨネーズ(エッグケア),砂糖	牛乳 鶏肉,豆乳,白みそ 卵,青のり	牛乳 もやし,人参,長ねぎ キャベツ りんご
2 (木)	しょうゆあんかけラーメン 揚げギョーザ(3こ) パンパンジー風サラダ	中華めん,油,でん粉 小麦粉,ごま油,砂糖 砂糖,ごま油,白ごま	牛乳 豚肉,なると,わかめ 鶏肉油漬け,白みそ	人参,キャベツ,玉ねぎ, とうもろこし,長ねぎ,にんにく キャベツ,玉ねぎ,菜の花,人参,しいたけ,生姜,にんにく もやし,きゅうり
6 (月)	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 さばの西京焼き 肉じゃが	米 砂糖 じゃがいも,砂糖	牛乳 油揚げ,白みそ さば,白みそ 豚肉	牛乳 大根 玉ねぎ,人参,しらたき
7 (火)	ソフトフランスパン かぼちゃシチュー ハンバーグきのこソース 梨	小麦粉 小麦粉,バター,油 油	牛乳 牛乳,スキムミルク,クリーム, ビーンズピューレ 鶏肉,豚肉	かぼちゃ,玉ねぎ,人参, とうもろこし 玉ねぎ,しめじ,王様しいたけ,トマト 梨
8 (水)	マーボー豆腐丼 わかめスープ りんご	米,油,砂糖,でん粉,ごま油 白ごま,でん粉	牛乳 豆腐,豚肉,大豆,赤みそ わかめ,なると	牛乳 長ねぎ,ピーマン,生姜,にんにく 人参,長ねぎ,えのきだけ りんご
9 (木)	スパゲッティアラビアータ 大豆コロッケ ごぼうサラダ	スパゲッティ,オリブオイル,砂糖 小麦粉,じゃがいも,パン粉,でん粉,油 マヨネーズ(エッグケア),白ごま	牛乳 ウインナー 大豆	牛乳 玉ねぎ,トマト,にんにく 玉ねぎ ごぼう,人参,きゅうり
10 (金)	ごはん さつまいも 納豆 こんにゃくのいり煮	米 さつまいも 砂糖,油,ごま油	牛乳 豚肉,豆腐,白みそ 大豆 鶏肉,大豆,かつお節	牛乳 人参,大根,ごぼう,玉ねぎ,長ねぎ こんにゃく,人参,さやいんげん
13 (月)	ごはん 卵スープ 揚げえびシューマイ(3こ) ビーフン炒め	米 でん粉 小麦粉,油 ビーフン,油,砂糖,ごま油	牛乳 卵,はんぺん えび,たらすりみ 豚肉	牛乳 ほうれん草,長ねぎ,えのきだけ 玉ねぎ 玉ねぎ,キャベツ,人参,にんにく
14 (火)	コッペパン ポトフ キャベツメンチカツ スパゲッティサラダ	小麦粉 じゃがいも 小麦粉,パン粉,でん粉,油,砂糖 スパゲッティ,マヨネーズ(エッグケア),砂糖	牛乳 ウインナー 豚肉,鶏肉,卵,乳	牛乳 玉ねぎ,キャベツ,人参 キャベツ 人参,とうもろこし
15 (水)	ごはん じゃがいもと豆腐のみそ汁 鮭のチャンチャン焼き 小松菜ともやしのごま和え	米 じゃがいも 油,砂糖,バター 白ごま,砂糖	牛乳 豆腐,油揚げ,わかめ, 豆乳,白みそ 鮭,牛乳,白みそ	牛乳 玉ねぎ,王様しいたけ,長ねぎ,にんにく 小松菜,もやし
16 (木)	みそ煮こみうどん 大豆とごぼうのごまがらめ りんご	うどん,油 米粉,油,砂糖,はちみつ,白ごま	牛乳 鶏肉,油揚げ, なると,白みそ,赤みそ 大豆	牛乳 白菜,人参,しめじ,長ねぎ ごぼう,生姜 りんご

今月の目標 「感謝して食べよう！」

みなさんが毎日食べている給食は、たくさんの人たちの手で作られています。野菜を作る農家さん等生産者、調理を担当する調理員さん、給食を運ぶ運転手さん等々。感謝の気持ちをもって残さず食べましょう！



日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17 (金)	ごはん チキンカレー 大根サラダ	米 小麦粉,じゃがいも,油,バター 白ごま,砂糖,マヨネーズ(エッグケア)	牛乳 鶏肉,ビーンズピューレ	牛乳 玉ねぎ,人参,トマト,にんにく 大根,人参,きゅうり
20 (月)	ごはん 玉ねぎと油揚げのみそ汁 厚焼き卵 野菜の五目みそ煮	米 砂糖 油,砂糖,白ごま	牛乳 油揚げ,白みそ 卵 鶏肉,油揚げ, さつま揚げ,大豆,赤みそ	牛乳 玉ねぎ,えのきだけ こんにゃく,人参,大根,ごぼう, ほししいたけ
21 (火)	ソフトフランスパン ポークビーンズ ほっけフライ コールスローサラダ	小麦粉 砂糖 小麦粉,パン粉,油 マヨネーズ(エッグケア)	牛乳 豚肉,いんげん豆,大豆 ほっけ まぐろ油漬け	牛乳 玉ねぎ,トマト,人参 キャベツ,とうもろこし,レモン果汁
22 (水)	二色そばろ丼 具だくさんみそ汁 キャラメルポテト	米,油,砂糖 さつまいも,油,砂糖,バター	牛乳 鶏肉,大豆,卵 油揚げ,白みそ	牛乳 生姜,にんにく キャベツ,大根,人参,ごぼう
24 (金)	ごはん かきたま汁 たらフライ ひじき炒め煮	米 でん粉 小麦粉,でん粉,パン粉,油 砂糖,油	牛乳 卵,豆腐 たら ひじき,さつま揚げ,鶏肉,大豆	牛乳 玉ねぎ,ほうれん草 人参
27 (月)	ごはん 春雨スープ 豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め ほうれん草ともやしのナムル	米 春雨 油,砂糖,でん粉 白ごま,砂糖,ごま油	牛乳 鶏肉,焼きちくわ 豚肉,厚揚げ	牛乳 白菜,人参,生姜 キャベツ,玉ねぎ,生姜,にんにく ほうれん草,もやし
28 (火)	コッペパン 千切り野菜スープ ラザニア風 梨	小麦粉 じゃがいも マカロニ,油,バター,パン粉	牛乳 ウインナー 豚肉,牛乳,スキムミルク,チーズ	牛乳 玉ねぎ,大根,人参 人参,玉ねぎ,トマト 梨
29 (水)	ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 わかさぎ青のり米粉天ぷら ヤーコンのきんぴら	米 じゃがいも 米粉,小麦粉,油 ヤーコン,白ごま, 油,ごま油,砂糖	牛乳 わかめ,豆乳,白みそ わかさぎ,大豆,青のり 豚肉,茎わかめ	牛乳 玉ねぎ 人参,つきこんにゃく
30 (木)	スパゲッティナポリタン いかフリッター(4~5こ) りんご	スパゲッティ,バター,オリブオイル 小麦粉,でん粉,油	牛乳 ウインナー いか,卵,大豆,乳	牛乳 玉ねぎ,ピーマン,しめじ,人参,トマト りんご

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物 繊維 g	食塩 相当量 g
						A <small>ルチノール</small> μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
月平均栄養価	772	28.9	25.8	371	3.5	272	0.41	0.56	25	5.7	2.5

今月の七飯産

米,米粉,じゃがいも,山川牛乳,わかさぎ,豆腐,油揚げ,王様しいたけ,
干しの王様しいたけ,かぼちゃ,ごぼう,長ねぎ,ほうれん草,
ヤーコン,りんご,梨 の使用を予定しています。



今年初登場のわかさぎ・ヤーコンです。

大沼漁協さんのご協力で使うことができる旬の「わかさぎ」は、青のりの風味を活かした米粉天ぷらにします。米粉は箱館醸蔵さんより寄贈していただいたものです。ヤーコンはにじいるファームさんが作ったもので、きんぴらにします。また、今月の梨は「大川果樹園」さんのものを使わせていただく予定です。

