



# 献立表

小学校、中学校、高校用

予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承ください。）

月	火	水	木	金
<p><b>新しいメニューの紹介</b></p> <p>【中華ちらし】 各種の食材を油で炒めて味付けし、ご飯の上に載せた料理です。餡がない中華料理に似ています。北海道帯広市ではこれを「中華ちらし」としてご当地グルメの一つになっています。</p> <p><b>行事食</b></p> <p>10月31日は、ハロウィンですが、土曜日なので、前日の30日を行行事食としました。デザートに米粉を使ったハロウィンカップケーキが出されます。お楽しみに！</p> <p><b>ふるさと給食</b></p> <p>10月29日は「ふるさと給食の日」です。本別町産の肉や野菜を使った献立になっています。この日に出来るvegan南瓜プリン、Vegan（ビーガン）とは、イギリスから発祥した言葉でざっくり言うと「完全ベジタリアン」のことを指します。プリンを固めるのに動物性由来のゼラチンの代わりに植物性のアガーを使っているのがこの名前を付けました。地元のおいしい食材をぜひ味わって下さい。</p> <p>体温や 働く力</p> <p>からだ を作る</p> <p>調子を 整える</p> <p>献立表は、本別町の ホームページからも ご覧になれます</p>			1	2
			中華ちらし 牛乳 海藻サラダ もずくのスープ	味噌ラーメン 牛乳 カスタードプリン
			ご飯、砂糖、油	ラーメン、油
			牛乳、鶏肉、豚肉、いか、えび、卵	牛乳、豚肉、わかめ
			キャベツ、もやし、胡瓜、人参、玉葱、白菜、もずく	生姜、人参、にんにく、コーン、長葱、玉葱、チンゲンサイ、もやし
5	6	7	8	9
ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き 大根サラダ 味噌汁（小松菜）	小豆パン 牛乳 すき焼き風フライ かぼちゃのサラダ エビボールスープ	ご飯 牛乳 ほっけ西京焼き 白和え 味噌汁（わかめ、長ねぎ）	エビピラフ 牛乳 コーンコロッケ ブロッコリーのサラダ じゃがいものポタージュ	トマトクリームスパゲティ 牛乳 野菜コンソメスープ ミニクレープ（チョコバナナ）
ご飯	パン、油、マヨネーズ、じゃがいも	ご飯、砂糖、ごま	ご飯、じゃがいも、油、バター、マヨネーズ	スパゲティ、じゃがいも、油
牛乳、高野豆腐、味噌、鶏肉、豚肉、	牛乳	牛乳、ほっけ、油揚げ、味噌、豆腐、わかめ	牛乳、ハム、ベーコン、えび、チーズ	牛乳、ベーコン、クリーム卵
胡瓜、人参、小松菜、大根	枝豆、椎茸、玉葱、人参、チンゲンサイ、かぼちゃ	人参、ほうれん草、長葱	いんげん、ブロッコリー、玉葱、人参、コーン	いんげん、トマト、なす、セロリー、玉葱、人参
12	13	14	15	16
	ごまパン 牛乳 ハムカツ コーンサラダ マカロニとチンゲン菜のクリーム煮	ご飯 牛乳 さんまの生姜煮 わかめと長ねぎのぬた 味噌汁（なめこ）	きのこご飯 牛乳 厚焼き卵 五目きんぴら 味噌汁（絹さや）	カレーうどん 牛乳 大学いも
	パン、マカロニ、バター、マヨネーズ	ご飯、砂糖	ご飯、砂糖、油、ごま	うどん、砂糖、でん粉、さつまいも
	牛乳、鶏肉、えび、ハム	牛乳、さんま、油揚げ、削り節 味噌、焼き竹輪、わかめ	牛乳、豚肉、豆腐、味噌、卵	牛乳、油揚げ、鶏肉、つと巻
キャベツ、チンゲンサイ、胡瓜、玉葱、コーン、マッシュルーム、	大根、なめこ、長葱、人参	エリンギ、ぶなしめじ、竹の子、ごぼう、人参、絹さや、こんにゃく、干ししいたけ	玉葱、長葱、人参、椎茸	
19	20	21	22	23
ご飯 牛乳 回鍋肉 もやしのサラダ ワンタンスープ	クロワッサン 牛乳 ミニチキン（ガーリックバター） ポテトサラダ イタリアンスープ	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 いんげんのごま和え 味噌汁（じゃがいも）	チキンカレー 牛乳 フルーツ白玉	焼きそば 牛乳 ちくわ磯辺揚げ 中華風野菜スープ
ご飯、砂糖、油、ワンタン	パン、じゃがいも、砂糖、油、マヨネーズ、パン粉	ご飯、じゃがいも、砂糖、ごま	ご飯、はと麦、じゃがいも、砂糖、白玉もち	中華めん、春雨、油
牛乳、豚肉、鶏肉、味噌	牛乳、鶏肉、ベーコン、ハム、チーズ、スキムミルク	牛乳、さば、味噌、わかめ	牛乳、鶏肉、寒天	牛乳、鶏肉、豚肉、いか、えび、ちくわ
キャベツ、もやし、玉葱、ピーマン、椎茸、人参、長葱、ほうれん草	胡瓜、人参、ほうれん草、コーン、トマト	いんげん、人参、長葱、	玉葱、人参、みかん、パイン	キャベツ、玉葱、ピーマン、長葱、人参、レタス、椎茸
26	27	28	29	30
ご飯 牛乳 和風おろしハンバーグ 白菜のおかか和え 味噌汁（油揚げ）	チョコチップパン 牛乳 チキンナゲット キャベツのナムル ほうれん草とベーコンのスープ	ご飯 牛乳 いわしのみぞれ煮 白菜と和え 味噌汁（豆麩）	<b>ふるさと給食</b> 元気くんご飯 牛乳 十勝牛しぐれ煮 ふるさとの大根サラダ 本別野菜の味噌汁 vegan南瓜プリン	<b>ハロウィン</b> ペペロンチーノ 牛乳 せん切り野菜のスープ ハロウィンカップケーキ
ご飯	パン、砂糖、油、ごま	ご飯、豆麩、ごま	ご飯、じゃがいも、砂糖、油、でん粉、メープルシロップ	スパゲティ、油
牛乳、牛肉、豚肉、鶏肉、油揚げ、わかめ、かつお節、味噌	牛乳、鶏肉、ベーコン	牛乳、いわし、味噌、わかめ	牛乳、牛肉、味噌、大豆水煮、ひじき、豆乳	牛乳、ベーコン
小松菜、長葱、人参、白菜、玉ねぎ	キャベツ、もやし、玉葱、ほうれん草、ぶなしめじ	白菜、ほうれん草、長葱	胡瓜、人参、こんにゃく、ごぼう、玉葱、絹さや、大根、みつば、かぼちゃ	人参、キャベツ、セロリー、ほうれん草、にんにく、玉ねぎ、えのきだけ