



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
	1 ご飯 牛乳 酢豚 焼売(1人2個) わかめスープ	2 黒糖パン 牛乳 南瓜コロッケ シーフードサラダ クリームシチュー	3 ご飯 牛乳 さばの塩焼き なめたけ和え 味噌汁(豆腐)	4 チキンカレー 牛乳 マンゴーミルクデザート	5 ごぼうスパゲティ 牛乳 ハッシュポテト ウイナースープ
体温や働く力	ご飯、油、砂糖、でん粉、小麦粉、パン粉、ごま	パン、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉、パン粉、でん粉	ご飯、砂糖	ご飯、はと麦、じゃがいも	スパゲティ、油、砂糖、じゃがいも
からだを作る	牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ	牛乳、鶏肉、いか、えび、茎わかめ、卵	牛乳、さば、豆腐、かつお節、味噌	牛乳、鶏肉	牛乳、ベーコン、ウイナー
調子を整える	玉ねぎ、長ねぎ、人参、ピーマン	きゅうり、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、かぼちゃ	ほうれん草、人参、大根、白菜、長ねぎ、えのき	玉ねぎ、人参、みかん、パイナップル、ナタデココ	キャベツ、ごぼう、人参、玉ねぎ、にんにく、パセリ
	8 	9 チョコチップパン 牛乳 バジルチキン ハムのマリネサラダ 白菜のコンソメスープ	10 野菜華やかご飯 牛乳 鮭フライ キャベツの塩昆布和え 味噌汁(じゃがいも)	11 麻婆丼 牛乳 三色ナムル	12 かき揚げうどん 牛乳 大学いも
体温や働く力	パン、油	ご飯、砂糖、油、じゃがいも、小麦粉、パン粉、でん粉	ご飯、油、砂糖、ごま	うどん、油、砂糖、ごま、さつまいも、小麦粉	
からだを作る	牛乳、鶏肉、ハム、卵	牛乳、鮭、味噌、塩昆布	牛乳、豆腐、豚肉	牛乳、鶏肉、つと巻き	
調子を整える	きゅうり、人参、玉ねぎ、白菜、チンゲン菜、長ねぎ、バジル、パセリ	キャベツ、人参、長ねぎ、大根菜、コーン、かぼちゃ、ほうれん草、梅	玉ねぎ、ほうれん草、人参、もやし、ピーマン、椎茸	人参、長ねぎ、ほうれん草、椎茸、玉ねぎ、ごぼう、春菊	
	15 かわりビビンバ丼 牛乳 大根サラダ ワンタンスープ	16 ホットドック 牛乳 マセドアンサラダ イタリアンスープ	17 ご飯 牛乳 さんまの蒲焼 五目きんぴら 味噌汁(小松菜)	18 きのご飯 牛乳 厚焼き玉子 からし和え 味噌汁(わかめ・長ねぎ)	19 あんかけ焼きそば 牛乳 野菜春巻き
体温や働く力	ご飯、油、砂糖、ごま、ワンタン	パン、油、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも、パン粉	ご飯、油、砂糖、ごま、でん粉、小麦粉	ご飯、砂糖、ごま	中華めん、油、砂糖、でん粉、小麦粉、でん粉、春雨
からだを作る	牛乳、豚肉、牛肉、味噌	牛乳、ハム、チーズ、卵、ウイナー	牛乳、さんま、豚肉、大豆水煮、高野豆腐、味噌	牛乳、油揚げ、卵、わかめ、味噌	牛乳、豚肉、いか、えび、うずら卵
調子を整える	きゅうり、ほうれん草、大根、もやし、長ねぎ、人参、切り干し大根	きゅうり、ほうれん草、トマト、人参	ごぼう、人参、小松菜、つきこんにゃく	もやし、人参、絹さや、白菜、ほうれん草、長ねぎ、エリンギ、干し椎茸、ぶなしめじ	竹の子、玉ねぎ、白菜、椎茸、人参、キャベツ、長ねぎ
	22 親子丼 牛乳 ほうれん草ともやしのお浸し 味噌汁(大根・油揚げ)	23 クリームパン 牛乳 キャベツメンチカツ 根菜のココロ炒め エビボールスープ	24 ご飯 牛乳 ほっけの照り焼き 白菜といんげんのごま和え 石狩汁	25 ハヤシライス 牛乳 三色ゼリー	26 醤油ラーメン 牛乳 焼き餃子(1人2個)
体温や働く力	ご飯、砂糖、でん粉	パン、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉、パン粉、でん粉	ご飯、砂糖、ごま	ご飯、油、じゃがいも	ラーメン、油、砂糖、小麦粉、でん粉
からだを作る	牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌、卵	牛乳、ウイナー、豚肉、鶏肉、えび、魚肉、卵	牛乳、ほっけ、豆腐、鮭、味噌	牛乳、豚肉	牛乳、豚肉、鶏肉
調子を整える	大根、ほうれん草、玉ねぎ、人参、もやし、長ねぎ、みつば、椎茸	大根、チンゲン菜、人参、椎茸、キャベツ、玉ねぎ、コーン、グリーンピース	いんげん、キャベツ、白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、つきこんにゃく	玉ねぎ、トマト、人参、みかん	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、もやし、長ねぎ、にんにく、生姜、キャベツ、にら
	29 ご飯 牛乳 焼きつくね ブロッコリーのごま和え 肉じゃが	30 元氣くんの日 ハロウィン給食 ミルクパン 牛乳 デミグラスハンバーグ かぼちゃのまめまめサラダ ジュリエンスープ ハロウィンデザート(南瓜プリン)	31 ご飯 牛乳 いわしみぞれ煮 ゆかり和え 味噌汁(えのき)	元氣くんの日 & ハロウィン給食 	
体温や働く力	ご飯、油、砂糖、ごま、じゃがいも、パン粉	パン、砂糖、バター、マヨネーズ、じゃがいも、小麦粉、でん粉	ご飯、砂糖、でん粉	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>10月30日(火)は元氣くんの日とハロウィン給食の日です。元氣くんの日メニューは、かぼちゃのまめまめサラダです。本別町産のかぼちゃと2種類の豆を使っています。ハロウィン給食には南瓜プリンが出ます。この日はかぼちゃ尽くしのメニューになっています。お楽しみに！</p> </div>	
からだを作る	牛乳、豚肉、鶏肉	牛乳、鶏肉、豚肉、大福豆水煮、金時豆水煮	牛乳、いわし、かつお節、味噌		
調子を整える	いんげん、人参、玉ねぎ、長ねぎ、れんこん、ブロッコリー、しらたき	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、トマト、ピーマン、セロリー、枝豆	大根、白菜、ほうれん草、人参、えのき、赤しそ		