



# 11月献立表



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願います。）

小学校、中学校、高校用

	月	火	水	木	金
	<div data-bbox="199 280 742 369" data-label="Section-Header"><h2>ふるさと給食</h2></div> <div data-bbox="183 414 375 604" data-label="Image"></div> <div data-bbox="391 414 949 638" data-label="Text"> <p>11月22日(木)は年に1度のふるさと給食の日です。今年のメニューは「いなきびご飯、豚ジンギスカン、黒和え、本別野菜の豆乳スープ、元氣くん饅頭」になっています。いなきびご飯のいなきびは、黄色い色をしたもちもちした食感の雑穀で、北海道では寒冷で米が穫れなかったため、もちにしたり、麦と一緒に炊いたりして食べていたそうです。今年のメインは北海道の郷土料理である豚ジンギスカンが出ます。ジンギスカンは、羊の肉を使いますが、今回は本別町の豚肉を使用した豚ジンギスカンになっています。黒和えは、昨年のリクエスト給食の副菜部門で1位に輝いた「白和え」をアレンジしたもので、本別母さんの会の黒豆腐を使った味噌ベースの和え物です。本別野菜の豆乳スープには、ごぼう、大根、かぼちゃ、井手レド、豆乳と本別の食材を沢山使ったスープです。元氣くん饅頭は本別町の菓子屋さんにお問い合わせをして作っていただきました。お楽しみに！</p> </div>			<div data-bbox="965 280 1236 481" data-label="Text"> <p>1 ご飯 牛乳 青椒肉絲 焼売(1人2個) わかめスープ</p>  </div>	<div data-bbox="1252 280 1492 481" data-label="Text"> <p>2 スパゲティカルボナーラ 牛乳 アメリカンドック</p> <div data-bbox="1348 392 1492 470" data-label="Text"> <p>小学校 2個 中学校 3個 高校 3個</p> </div> </div>
<div data-bbox="89 481 167 526" data-label="Text"><p>体温や働く力</p></div> <div data-bbox="89 537 167 582" data-label="Text"><p>からだを作る</p></div> <div data-bbox="89 593 167 638" data-label="Text"><p>調子を整える</p></div>				<div data-bbox="965 481 1236 638" data-label="Text"> <p>ご飯、油、砂糖、ごま、 てん粉、パン粉、小麦粉</p> </div>	<div data-bbox="1252 481 1492 638" data-label="Text"> <p>スパゲティ、油、砂糖、 小麦粉、パン粉、てん粉</p> </div>
	<div data-bbox="167 638 438 851" data-label="Text"> <p>5 ポークカレー 牛乳 フルーツのヨーグルト和え</p>  </div>	<div data-bbox="438 638 710 851" data-label="Text"> <p>6 小豆パン 牛乳 チキンのガーリックソテー もやしのサラダ 大根スープ</p> </div>	<div data-bbox="710 638 981 851" data-label="Text"> <p>7 わかめご飯 牛乳 アジフライ チョコレギサラダ 味噌汁(かぼちゃ)</p> </div>	<div data-bbox="981 638 1252 851" data-label="Text"> <p>8 ご飯 牛乳 ブルコギ 野菜チヂミ タコボールスープ</p>  </div>	<div data-bbox="1252 638 1492 851" data-label="Text"> <p>9 塩焼きそば 牛乳 小籠包(1人2個)</p>  </div>
<div data-bbox="89 851 167 896" data-label="Text"><p>体温や働く力</p></div> <div data-bbox="89 907 167 952" data-label="Text"><p>からだを作る</p></div> <div data-bbox="89 963 167 1008" data-label="Text"><p>調子を整える</p></div>	<div data-bbox="167 851 438 1019" data-label="Text"> <p>ご飯、油、砂糖、はと麦、 じゃがいも</p> </div>	<div data-bbox="438 851 710 1019" data-label="Text"> <p>パン、油、でん粉</p> </div>	<div data-bbox="710 851 981 1019" data-label="Text"> <p>ご飯、油、ごま、小麦粉、 パン粉</p> </div>	<div data-bbox="981 851 1252 1019" data-label="Text"> <p>ご飯、油、砂糖、じゃがいも、 でん粉、米粉</p> </div>	<div data-bbox="1252 851 1492 1019" data-label="Text"> <p>中華麺、砂糖、春雨、小麦粉、 でん粉</p> </div>
	<div data-bbox="167 1019 438 1243" data-label="Text"> <p>12 ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ 小松菜ともやしのおかか和え 味噌汁(なめこ)</p> </div>	<div data-bbox="438 1019 710 1243" data-label="Text"> <p>13 エビカツバーガー 牛乳 ポテトサラダ ラビオリスープ</p>  </div>	<div data-bbox="710 1019 981 1243" data-label="Text"> <p>14 ご飯 牛乳 さんまの生姜煮 キャベツのごま和え 豚汁</p> </div>	<div data-bbox="981 1019 1252 1243" data-label="Text"> <p>15 麻婆春雨丼 牛乳 ワンタンスープ</p>  </div>	<div data-bbox="1252 1019 1492 1243" data-label="Text"> <p>16 五目うどん 牛乳 いももち</p> </div>
<div data-bbox="89 1243 167 1288" data-label="Text"><p>体温や働く力</p></div> <div data-bbox="89 1299 167 1344" data-label="Text"><p>からだを作る</p></div> <div data-bbox="89 1355 167 1400" data-label="Text"><p>調子を整える</p></div>	<div data-bbox="167 1243 438 1411" data-label="Text"> <p>ご飯、砂糖、でん粉、パン粉</p> </div>	<div data-bbox="438 1243 710 1411" data-label="Text"> <p>パン、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉、 マヨネーズ、パン粉、でん粉</p> </div>	<div data-bbox="710 1243 981 1411" data-label="Text"> <p>ご飯、砂糖、油、じゃがいも、 ごま、米粉</p> </div>	<div data-bbox="981 1243 1252 1411" data-label="Text"> <p>ご飯、油、砂糖、でん粉、 春雨、ワンタン</p> </div>	<div data-bbox="1252 1243 1492 1411" data-label="Text"> <p>うどん、油、砂糖、でん粉、 じゃがいも</p> </div>
	<div data-bbox="167 1411 438 1635" data-label="Text"> <p>19 元氣くんキーマカレー 牛乳 フルーツ白玉</p> </div>	<div data-bbox="438 1411 710 1635" data-label="Text"> <p>20 ベビーパン 牛乳 野菜コロッケ ブロッコリーのサラダ マカロニとチンゲン菜のクリーム煮</p>  </div>	<div data-bbox="710 1411 981 1635" data-label="Text"> <p>21 ご飯 牛乳 赤魚の照り焼き 切り干し大根の炒め煮 味噌汁(ほうれん草)</p> </div>	<div data-bbox="981 1411 1252 1635" data-label="Text"> <p>22 いなきびご飯 牛乳 豚ジンギスカン 黒和え 本別野菜の豆乳スープ 元氣くん饅頭</p>  </div>	<div data-bbox="1252 1411 1492 1848" data-label="Complex-Block"> <div data-bbox="1252 1534 1492 1713" data-label="Text"> <p>重労働感謝の日</p>  </div>  </div>
<div data-bbox="89 1635 167 1680" data-label="Text"><p>体温や働く力</p></div> <div data-bbox="89 1691 167 1736" data-label="Text"><p>からだを作る</p></div> <div data-bbox="89 1747 167 1792" data-label="Text"><p>調子を整える</p></div>	<div data-bbox="167 1635 438 1848" data-label="Text"> <p>ご飯、油、砂糖、はと麦、 白玉</p> </div>	<div data-bbox="438 1635 710 1848" data-label="Text"> <p>パン、油、砂糖、バター、マカロニ、でん粉、 マヨネーズ、じゃがいも、パン粉、小麦粉</p> </div>	<div data-bbox="710 1635 981 1848" data-label="Text"> <p>ご飯、油、砂糖、ごま</p> </div>	<div data-bbox="981 1635 1252 1848" data-label="Text"> <p>ご飯、油、砂糖、いなきび、 じゃがいも、小麦粉</p> </div>	
	<div data-bbox="167 1848 438 2072" data-label="Text"> <p>26 ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ(1人2個) わかめと長ねぎのぬた つみれ汁</p>  </div>	<div data-bbox="438 1848 710 2072" data-label="Text"> <p>27 チョコチップパン 牛乳 ハンバーグ 玉ねぎとえびのサラダ ほうれん草とベーコンのスープ</p> </div>	<div data-bbox="710 1848 981 2072" data-label="Text"> <p>28 ご飯 牛乳 さばの味噌煮 白菜のおかか和え ホタテのすまし汁</p> </div>	<div data-bbox="981 1848 1252 2072" data-label="Text"> <p>29 三色そばろ丼 牛乳 味噌汁(キャベツ・生揚げ)</p> </div>	<div data-bbox="1252 1848 1492 2072" data-label="Text"> <p>30 広東麺 牛乳 みかんゼリー</p>  </div>
<div data-bbox="89 2004 167 2049" data-label="Text"><p>体温や働く力</p></div> <div data-bbox="89 2060 167 2105" data-label="Text"><p>からだを作る</p></div> <div data-bbox="89 2116 167 2161" data-label="Text"><p>調子を整える</p></div>	<div data-bbox="167 2004 438 2172" data-label="Text"> <p>ご飯、油、砂糖、でん粉</p> </div>	<div data-bbox="438 2004 710 2172" data-label="Text"> <p>パン、油、砂糖</p> </div>	<div data-bbox="710 2004 981 2172" data-label="Text"> <p>ご飯、砂糖、小麦粉</p> </div>	<div data-bbox="981 2004 1252 2172" data-label="Text"> <p>ご飯、砂糖</p> </div>	<div data-bbox="1252 2004 1492 2172" data-label="Text"> <p>ラーメン、油、でん粉</p> </div>
	<div data-bbox="167 2172 438 2228" data-label="Text"> <p>牛乳、鶏肉、竹輪、油揚げ、 わかめ、味噌、魚肉</p> </div>	<div data-bbox="438 2172 710 2228" data-label="Text"> <p>牛乳、ベーコン、えび、 鶏肉、豚肉、卵</p> </div>	<div data-bbox="710 2172 981 2228" data-label="Text"> <p>牛乳、さば、ほたて、 かつお節、味噌</p> </div>	<div data-bbox="981 2172 1252 2228" data-label="Text"> <p>牛乳、鶏肉、卵、生揚げ、 大豆水煮、味噌</p> </div>	<div data-bbox="1252 2172 1492 2228" data-label="Text"> <p>牛乳、豚肉、うずら卵、えび</p> </div>
	<div data-bbox="167 2228 438 2240" data-label="Text"> <p>人蔘、長ねぎ、みつば、 椎茸、玉ねぎ、枝豆</p> </div>	<div data-bbox="438 2228 710 2240" data-label="Text"> <p>きゅうり、ほうれん草、 玉ねぎ、人蔘、トマト</p> </div>	<div data-bbox="710 2228 981 2240" data-label="Text"> <p>小松菜、白菜、大根、人蔘、 水菜</p> </div>	<div data-bbox="981 2228 1252 2240" data-label="Text"> <p>キャベツ、人蔘、ほうれん草</p> </div>	<div data-bbox="1252 2228 1492 2240" data-label="Text"> <p>玉ねぎ、人蔘、白菜、長ねぎ、 椎茸、生姜、にんにく、みかん</p> </div>