



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
	3 ご飯 牛乳 チンジャオロース きゅうりとくらげのサラダ もやしのみそスープ	4 ナン 牛乳 ポークウインナー シーザーサラダ ドライカレー	5 ご飯 牛乳 アジフライ 和風マカロニサラダ みそ汁（大根）	6 開拓丼 牛乳 キャベツのごま和え 塩昆布の根菜汁	7 チリコンカンスパゲティ 牛乳 アメリカンドック ジュリエンスープ
体温や働く力	ご飯、ごま	ナン、クルトン	ご飯、マカロニ	ご飯、ごま	スパゲティ、じゃがいも
からだを作る	わかめ、豚肉、くらげ、牛乳	豚肉、牛肉、大豆、チーズ、ウインナー、牛乳	アジ、ハム、かつお節、牛乳	豚肉、大豆、昆布、ひじき、牛乳	豚肉、牛肉、大福豆、大豆、金時豆、たら、牛乳
調子を整える	きゅうり、ピーマン、竹の子、玉ねぎ、もやし、長ねぎ	きゅうり、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、レタス、トマト、ミニトマト	枝豆、大根、長ねぎ、にんじん	枝豆、大根、にんじん、コーン、こんにゃく、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、ごぼう、長ねぎ	セロリ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、トマト

小学校：2個
中学校：3個

元気くんの日

今月の元気くんの日は、「本別和牛カレー」が登場します。普段の給食のカレーには豚肉や鶏肉を使っていますが、今回は特別に、本別町で育てられた和牛をたっぷり贅沢に使います★
本別町といえば「豆」のイメージが強いと思いますが、豆だけではなくじゃがいもやにんじん、玉ねぎなどの野菜や小麦、牛や豚など多くの食材が生産されています。
給食でもできるだけ本別町産の食材を使うようにし、毎月0のつく日には、「元気くんの日」として地元産の食材に触れる機会も設けています。
自分たちの住む本別町で生産されている食材に興味を持ち、感謝の気持ちを持ちながら美味しく食べることができるといいなと思っています。

	17 キャロットピラフ 牛乳 えびフライ（1人2本） ジャーマンポテト オニオングラタンスープ	18 ロールパン 牛乳 ケチャップ肉団子（1人2個） れんこんの洋風きんぴら コンソメスープ（白菜）	19 ご飯 牛乳 ぶり大根 ごぼうサラダ みそ汁（油揚げ）	20 元気くんの日 本別和牛カレー 牛乳 フルーツのヨーグルト和え	21 塩ラーメン 牛乳 大学いも
体温や働く力	ご飯、じゃがいも	ロールパン	ご飯、ごま	ご飯、はと麦、じゃがいも	ラーメン、さつまいも、ごま
からだを作る	えび、チーズ、ベーコン、牛乳	鶏肉、ベーコン、牛乳	ぶり、油揚げ、牛乳	牛肉、ヨーグルト、牛乳	つと巻き、豚肉、牛乳
調子を整える	さやいんげん、にんじん、ぶなしめじ、コーン、玉ねぎ、パセリ	玉ねぎ、白菜、にんじん、パセリ、れんこん	ごぼう、にんじん、長ねぎ、大根	玉ねぎ、にんじん、パイン、みかん	もやし、玉ねぎ、にんじん、白菜、長ねぎ
	24 ご飯 牛乳 麻婆なす 棒々鶏サラダ 酸辣湯	25 ミルクパン 牛乳 照り焼きチキン スパゲティソテー コンソメスープ（キャベツ）	26 ご飯 牛乳 さばのカレー煮 大豆の磯煮 みそ汁（えのき茸）	27 ご飯 牛乳 おろしチキン竜田 ピリ辛たたききゅうり すまし汁（ぶなしめじ、豆腐）	28 冷やしうどん 牛乳 ふるふき大根 きな粉ねじり
体温や働く力	ご飯	ミルクパン、スパゲティ	ご飯	ご飯、ごま	うどん
からだを作る	豚肉、鶏卵、豆腐、鶏肉、牛乳	鶏肉、牛乳	さば、大豆、油揚げ、鶏肉、ひじき、牛乳	豆腐、鶏肉、牛乳	鶏肉、なると、きな粉、牛乳
調子を整える	きゅうり、にんじん、ごぼう、ピーマン、なす、椎茸、竹の子、長ねぎ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン	えのき茸、ごぼう、大根、こんにゃく、にんじん	きゅうり、三つ葉、すだち、大根、ぶなしめじ	にんじん、長ねぎ、椎茸、ほうれん草、大根

今月の給食で使う大根は、勇足の今野大吾さんが作ってくださった大根です！
5日の「みそ汁（大根）」、6日の「塩昆布の根菜汁」、19日の「ぶり大根」、26日の「みそ汁（えのき茸）」、28日の「ふるふき大根」に登場します。
地元の恵みを味わってくださいね★

体温や働く力	ご飯
からだを作る	おから、豆腐、ひじき、ちくわ、豚肉、牛乳
調子を整える	ごぼう、こんにゃく、アオサ、しらたき、にんじん、椎茸、玉ねぎ、白菜、長ねぎ