



11月献立表



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願います。）

月	火	水	木	金
<p>★年に一度のふるさと給食★</p> <p>今年も「ふるさと給食」の季節がやってきました♪今回は札幌のスープカレーGARAKUとコラボした献立が給食に登場します。もちろん、本別町で育てられた食材をいんだんに使います。献立の内容はまだ秘密です...！近くになったら給食日より特別号で詳しくお知らせしますので、お楽しみに！</p> <p>地産地消</p>		<p>1</p> <p>ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ひじきサラダ みそ汁（大根）</p> <p>ご飯</p> <p>さば、ひじき、まぐろ、牛乳</p> <p>きゅうり、にんじん、大根、長ねぎ</p>	<p>2</p> <p>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（わかめ、豆腐）</p> <p>ご飯</p> <p>鶏肉、わかめ、豆腐、牛乳</p> <p>きゅうり、にんじん、長ねぎ</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p>
体温や働く力				
からだを作る				
調子を整える				
6	7	8	9	10
<p>ご飯 牛乳 チンジャオロース ハンパンジーサラダ わかめスープ</p> <p>ご飯</p> <p>豚肉、鶏肉、わかめ、牛乳</p> <p>玉ねぎ、ピーマン、竹の子、ごぼう、きゅうり、にんじん、長ねぎ</p>	<p>ご飯 牛乳 デミグラスハンバーグ チーズ入りポテトサラダ ミネストローネ</p> <p>ご飯、じゃがいも、マカロニ</p> <p>鶏肉、豚肉、ハム、チーズ、大福豆、ベーコン、牛乳</p> <p>にんじん、きゅうり、玉ねぎ、トマト</p>	<p>ご飯 牛乳 たらの甘酢あんかけ 大豆の磯煮 みそ汁（小松菜）</p> <p>ご飯</p> <p>たら、大豆、鶏肉、油揚げ、ひじき、こよ豆腐、牛乳</p> <p>玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ごぼう、小松菜、こんにゃく</p>	<p>三色そぼろ丼 牛乳 キャベツのごま和え 塩昆布の根菜汁</p> <p>ご飯</p> <p>鶏肉、鶏卵、大豆、昆布、牛乳</p> <p>ほうれん草、キャベツ、にんじん、きゅうり、大根、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく</p>	<p>元気くんの日</p> <p>元気くんスパゲッティ 牛乳 ピーチミルクデザート</p> <p>スパゲッティ</p> <p>豚肉、大豆、金時豆、大福豆、牛肉、牛乳</p> <p>玉ねぎ、ピーマン、にんじん、トマト、桃、ナタデココ、みかん</p>
体温や働く力				
からだを作る				
調子を整える				
13	14	15	16	17
<p>ポークカレー 牛乳 フルーツのヨーグルト和え</p> <p>ご飯、はと麦、じゃがいも</p> <p>豚肉、ヨーグルト、牛乳</p> <p>玉ねぎ、にんじん、パイン、みかん</p>	<p>ソフトカンパニユ 牛乳 クリスピーチキン ブロッコリーサラダ コンソメスープ（玉ねぎ）</p> <p>ソフトカンパニユ</p> <p>鶏肉、ハム、チーズ、ベーコン、牛乳</p> <p>ブロッコリー、玉ねぎ、エリンギ、とうもろこし</p>	<p>ご飯 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き 和風マカロニサラダ みそ汁（なめこ）</p> <p>ご飯、マカロニ</p> <p>赤魚、ハム、かつお節、牛乳</p> <p>枝豆、なめこ、にんじん、大根</p>	<p>ご飯 牛乳 ちくわ磯辺天ぷら ほうれん草ともやしのおひたし すき焼き風煮</p> <p>ご飯</p> <p>ちくわ、かつお節、豚肉、豆腐、牛乳</p> <p>もやし、ほうれん草、玉ねぎ、白菜、にんじん、しいたけ、長ねぎ、しらたき</p>	<p>塩ラーメン 牛乳 ショーロンポー（1人2個）</p> <p>ラーメン</p> <p>豚肉、つと巻き、牛乳</p> <p>もやし、白菜、にんじん、長ねぎ、玉ねぎ</p>
体温や働く力				
からだを作る				
調子を整える				
20	21	22	23	24
<p>ご飯 牛乳 酢豚 ほうれん草ナムル サンラータン</p> <p>ご飯</p> <p>豚肉、昆布、鶏肉、豆腐、鶏卵、牛乳</p> <p>玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ほうれん草、もやし、長ねぎ、しいたけ、竹の子</p>	<p>ご飯 牛乳 ケチャップ肉団子（1人2個） 野菜サラダ コンソメスープ（ぶなしめじ）</p> <p>ご飯</p> <p>鶏肉、豚肉、ハム、牛乳</p> <p>キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ</p>	<p>ふるさと給食</p> <p>「スープカレーGARAKU」とのコラボレーション献立を予定しています。詳細は後日発行の『給食だより特別号』にてお知らせいたしますので、お楽しみに！</p>	<p>勤労感謝の日</p>	<p>かしわうどん 牛乳 ごま団子</p> <p>うどん、白玉もち</p> <p>鶏肉、牛乳</p> <p>にんじん、ほうれん草、しいたけ、長ねぎ</p>
体温や働く力				
からだを作る				
調子を整える				
27	28	29	30	
<p>きのこご飯 牛乳 たこ焼き 卵の花炒り すまし汁（まめふ、つと）</p> <p>ご飯、揚げ玉、まめふ</p> <p>たこ、おから、ひじき、つと巻き、牛乳</p> <p>しいたけ、ぶなしめじ、絹さや、エリンギ、にんじん、ごぼう、長ねぎ、キャベツ、こんにゃく</p>	<p>ナン 牛乳 ポークウインナー シーザーサラダ キーマカレー</p> <p>ナン、クルトン</p> <p>ウインナー、豚肉、大豆、牛乳</p> <p>レタス、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト</p>	<p>ご飯 牛乳 チーズはんぺんフライ ごぼうサラダ みそ汁（白菜）</p> <p>ご飯</p> <p>チーズ、はんぺん、牛乳</p> <p>ごぼう、にんじん、白菜</p>	<p>ご飯 牛乳 和風おろしハンバーグ スパゲッティサラダ みそ汁（絹さや）</p> <p>ご飯、スパゲッティ</p> <p>鶏肉、豚肉、ハム、豆腐、牛乳</p> <p>大根、きゅうり、にんじん、とうもろこし、絹さや、玉ねぎ</p>	<p>★元気くんのひとことメモ★</p> <p>～卵の花(うのはな)とは？～</p> <p>27日(月)の献立に登場する「卵の花炒り」について解説します。卵の花とは「おから」のことです。おからは、豆腐を作る時に大豆から豆乳をしぼった後の残りの部分です。そのおからの色が、初夏に花を咲かせる卵の花に似ていることから、おからのことを卵の花と呼ぶのです。</p>
体温や働く力				
からだを作る				
調子を整える				