









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	小学校、中学校、高校用			
	月	火	水	木	金
	ふるさ	ど給食		1 ご飯 牛乳 青椒肉絲	2 スパゲティカルポナーラ 牛乳 アメリカンドック
体温や働く力	びご前 てます 北海 食べ	月22日(木)は年に1度のふるさと給食の 版、豚ジンギスカン、黒和え、本別野菜の す。いなきびご飯のいなきびは、黄色い色 直では寒冷で米が穫れなかったため、も ていたそうです。今年のメインは北海道の	フ豆乳スープ、元気くん饅頭」になっ さをしたもちもちした食感の雑穀で、 ちにしたり、麦と一緒に炊いたりして D郷土料理である豚ジンギスカンが	焼売(1人2個) わかめスープ ご飯、油、砂糖、ごま、	スパゲティ、油、砂糖、
からだ		す。ジンギスカンは、羊の肉を使いますか レ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	でん粉、パン粉、小麦粉	小麦粉、パン粉、でん粉
を作る	味噌	に輝いた「白和え」をアレンジしたもので、 味べースの和え物です。本別野菜の豆乳 サチェッド、豆乳とも別の食せた温い味	しスープには、ごぼう、大根、かぼ	牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ	牛乳、ベーコン、魚肉
調子を整える		井手レッド、豆乳と本別の食材を沢山使 のお菓子屋さんにお願いをして作ってい		玉ねぎ、長ねぎ、ピーマン、 生姜、竹の子	玉ねぎ、ほうれん草
	5	6	7	8	9
	ポークカレー	── 小豆パン	ー わかめご飯	<u>├</u>	塩焼きそば
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	フルーツのヨーグルト和え	チキンのガーリックソテー	アジフライ	プルコギ	小籠包(1人2個)
		もやしのサラダ 大根スープ	チョレギサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	野菜チヂミタコボールスープ	
体温や	ご飯、油、砂糖、はと麦、	パン、油、でん粉	ご飯、油、ごま、小麦粉、	ご飯、油、砂糖、じゃがいも、	中華麺、砂糖、春雨、小麦粉、
働く力	じゃがいも		パン粉	でん粉、米粉	でん粉
からだ を作る	牛乳、豚肉、ヨーグルト 	牛乳、豚肉、鶏肉、卵	牛乳、あじ、わかめ、味噌	牛乳、豚肉、たこ、魚肉、 おから	牛乳、豚肉、鶏肉、小桜えび、 いか
調子を整える	玉ねぎ、人参、みかん、パイン	小松菜、ほうれん草、大根、 もやし、人参	キャベツ、人参、長ねぎ、かぼちゃ	玉ねぎ、もやし、チンゲン菜、 にら、人参	玉ねぎ、にら、白菜、人参、 キャベツ、竹の子、生姜
	12	13	14	15	16
	ご飯	エビカツバーガー	ご飯	まーほーはるさめどか 麻婆春雨丼	五目うどん
	牛乳 豆腐ハンバーグ	牛乳 ポテトサラダ	牛乳 さんまの生姜煮	牛乳 ワンタンスープ	牛乳 いももち
	小松菜ともやしのおかか和え	ラビオリスープ	キャベツのごま和え		V1009
	味噌汁(なめこ)		豚汁		
体温や働く力	ご飯、砂糖、でん粉、パン粉	パン、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉、 マヨネーズ、パン粉、でん粉	ご飯、砂糖、油、じゃがいも、 ごま、米粉	春雨、ワンタン	うどん、油、砂糖、でん粉、じゃがいも
からだ を作る	牛乳、豆腐、鶏肉、かつお節、 味噌 	牛乳、ハム、えび、魚肉、 鶏肉、豚肉、卵	牛乳、さんま、豚肉、豆腐、 味噌	牛乳、豚肉、味噌 	牛乳、鶏肉、油揚げ、 つと巻き
調子を整える	小松菜、人参、大根、もやし、 なめこ、玉ねぎ	きゅうり、人参、玉ねぎ、パセリ、トマト	キャベツ、人参、きゅうり、 玉ねぎ、ごぼう、大根、生姜、 長ねぎ、こんにゃく、にんにく	小ねぎ、長ねぎ、チンゲン菜、 人参	玉ねぎ、人参、椎茸、長ねぎ、 ほうれんそう
	19	20	21	22 ふるさと給食	23
	元気くんキーマカレー 牛乳	ベビーパン 牛乳	ご飯 牛乳	いなきびご飯	
	フルーツ白玉	野菜コロッケ	赤魚の照り焼き	豚ジンギスカン	益山学 〇~
		ブロッコリーのサラダ	切り干し大根の炒め煮	黒和え	到111-6+
		マカロニとチンゲン菜のクリーム煮	味噌汁(ほうれん草)	本別野菜の豆乳スープ 元気くん饅頭	《感謝_
体温や働く力	ご飯、油、砂糖、はと麦、白玉	パン、油、砂糖、パター、マカロ二、でん粉、 マヨネーズ、じゃがいも、パン粉、小麦粉	ご飯、油、砂糖、ごま	ご飯、油、砂糖、いなきび、 じゃがいも、小麦粉	↑ AB
からだ を作る	牛乳、牛肉、豚肉、 大豆水煮、みつ豆	牛乳、鶏肉、ハム、えび、 チーズ、卵	牛乳、赤魚、豚肉、味噌、 さつま揚げ	牛乳、豚肉、豆腐、ベーコン、 味噌、豆乳、くり豆、卵、寒天	
調子を整える	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、 パイン、みかん、ナタデココ	玉ねぎ、マッシュルーム、人参、いんげん ブロッコリー、チンゲン菜、コーン	玉ねぎ、ほうれん草、人参、 ぶなしめじ、切り干し大根	キャベツ、人参、かぼちゃ、ごぼう、玉ねぎ、 もやし、大根、にら、ほうれん草	* * 3 *
	26	27	28	29	30
	ご飯	チョコチップパン	ご飯	 三色そぼろ丼	かんとん めん 広東麵
	牛乳 鶏の唐揚げ(1人2個)	牛乳 ハンバーグ	牛乳 さばの味噌煮	牛乳 味噌汁(キャベツ・生揚げ)	牛乳 みかんゼリー
	わかめと長ねぎのぬたつみれ汁	玉ねぎとえびのサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	白菜のおかか和え ホタテのすまし汁		100 mars 100
体温や働く力	ご飯、油、砂糖、でん粉	パン、油、砂糖	ご飯、砂糖、小麦粉	ご飯、砂糖	ラーメン、油、でん粉
からだ を作る	牛乳、鶏肉、竹輪、油揚げ、 わかめ、味噌、魚肉	牛乳、ベーコン、えび、 鶏肉、豚肉、卵	牛乳、さば、ほたて、 かつお節、味噌	牛乳、鶏肉、卵、生揚げ、 大豆水煮、味噌	牛乳、豚肉、うずら卵、えび
調子を整える	人参、長ねぎ、みつば、 椎茸、玉ねぎ、枝豆	きゅうり、ほうれん草、 玉ねぎ、人参、トマト	小松菜、白菜、大根、人参、 水菜	キャベツ、人参、ほうれん草	玉ねぎ、人参、白菜、長ねぎ、 椎茸、生姜、にんにく、みかん