



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
	2 ごはん 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） 	3 文化の日	4 ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮 ごぼうサラダ みそ汁（白菜） 	5 ポークカレー 牛乳 フルーツのヨーグルト和え 	6 かしわうどん 牛乳 かぼちゃの天ぷら
体温や働く力	ごはん、ごま		ごはん、ごま	ごはん、はと麦、じゃがいも	うどん
からだを作る	豆腐、鶏肉、牛乳		いわし、牛乳	豚肉、ヨーグルト、牛乳	鶏肉、牛乳
調子を整える	きゅうり、みつ葉、大根、ぶなしめじ、すだち		ごぼう、にんじん、白菜、大根	玉ねぎ、にんじん、みかん、パイン	にんじん、長ねぎ、ほうれん草、しいたけ、かぼちゃ
	9 きのご飯 牛乳 厚焼き玉子 ブロッコリーのごま和え 肉じゃが 	10 あんパン 牛乳 照り焼きチキン スパゲティソテー オニオングラタンスープ 	11 ごはん 牛乳 アジフライ 大豆の磯煮 みそ汁（もやし） 	12 ごはん 牛乳 ちくわの磯辺天ぷら 卵の花炒り すき焼風煮 	13 塩ラーメン 牛乳 焼売（1人2ヶ）
体温や働く力	ごはん、じゃがいも、ごま	あんパン、スパゲティ	ごはん	ごはん	ラーメン
からだを作る	鶏卵、豚肉、牛乳	鶏肉、チーズ、牛乳	アジ、大豆、鶏肉、油揚げ、ひじき、牛乳	おから、豆腐、ちくわ、ひじき、豚肉、牛乳	つと巻き、鶏肉、豚肉、牛乳
調子を整える	さやいんげん、玉ねぎ、絹さや、ブロッコリー、エリンギ、にんじん、ぶなしめじ、しらたき、しいたけ	玉ねぎ、ぶなしめじ、にんじん、ピーマン	ごぼう、もやし、にんじん、こんにゃく、長ねぎ	ごぼう、こんにゃく、にんじん、しらたき、しいたけ、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、あおさ	もやし、玉ねぎ、にんじん、白菜、長ねぎ、グリーンピース
	16 ほたての炊き込みごはん 牛乳 擬製豆腐 わかめと長ねぎのぬた すまし汁（豆麩、つと） 	17 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 	18 ごはん 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） 	19 ごはん 牛乳 チンジャオロース 棒々鶏サラダ もやしの中華スープ 	20 ふるさと給食 元気くんポモドーロ 牛乳 美蘭牛のタリアータ 本高生の「元気くんぼんなこった」 地場産野菜のミネストローネ
体温や働く力	ごはん、豆麩	ナン、クルトン	ごはん、マカロニ	ごはん	生パスタ、じゃがいも
からだを作る	わかめ、ちくわ、豆腐、豚肉、鶏卵、油揚げ、つと巻き、ほたて、牛乳	豚肉、大豆、粉チーズ、牛肉、ウインナー、牛乳	ハム、赤魚、かつお節、牛乳	鶏肉、豚肉、牛乳	大豆、美蘭牛、ベーコン、豆腐、甘納豆、きな粉、生クリーム、牛乳
調子を整える	ごぼう、長ねぎ、にんじん、しいたけ	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、にんじん、なめこ	きゅうり、チンゲン菜、玉ねぎ、ピーマン、ごぼう、にんじん、長ねぎ、竹の子、もやし	キャベツ、にんじん、ごぼう、玉ねぎ、大根、トマト、白菜、パセリ
	23 勤労感謝の日	24 ベビーパン 牛乳 デミグラスハンバーグ ポテトサラダ ジュリエンスープ 	25 ごはん 牛乳 さばのカレー煮 ひじきサラダ みそ汁（豆腐） 	26 開拓丼 牛乳 キャベツのごま和え 塩昆布の根菜汁 	27 塩焼きそば 牛乳 杏仁デザート もずくスープ
体温や働く力	ベビーパン、じゃがいも	ごはん	ごはん、ごま	焼きそば麺	
からだを作る	鶏肉、豚肉、ハム、牛乳	さば、ツナ、ひじき、豆腐、牛乳	豚肉、昆布、大豆、ひじき、牛乳	もずく、いか、小桜えび、豚肉、牛乳	
調子を整える	きゅうり、にんじん、セロリ、ピーマン、玉ねぎ	きゅうり、にんじん、長ねぎ	枝豆、大根、にんじん、コーン、こんにゃく、キャベツ、ごぼう、きゅうり、玉ねぎ、長ねぎ	玉ねぎ、白菜、にら、にんじん、みかん、パイン、アロエ	
	30 三色そばろ丼 牛乳 和風肉団子（1人2個） みそ汁（大根） 	11月20日は、年に一度の「ふるさと給食」です♪			
体温や働く力	ごはん	 今年も「ふるさと給食」の時期がやってきました♪今年のテーマはイタリアンです。毎月0のつく日でおなじみの「元気くんの日」とあわせ、20日（金）に設定しました。献立は、本別産小麦粉で作った生パスタを使用した「元気くんポモドーロ」、本別町のブランド牛を使用した「美蘭牛のタリアータ」、本別高校の生徒さんと給食センターが一緒に考案した「本高生のお豆腐ハンバーグ」、本別町でとれた野菜をふんだんに使用した「地場産野菜のミネストローネ」です。地元への感謝しながら、美味しく食べてくれると嬉しいですね★それぞれの献立については、「給食だより特別号」で詳しく紹介していますので、ぜひそちらもご覧くださいね。			
からだを作る	鶏肉、大豆、鶏卵、牛乳				
調子を整える	大根、長ねぎ、にんじん、ほうれん草、玉ねぎ				