



献立表



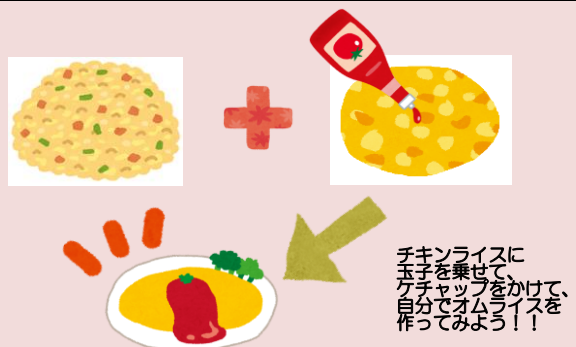
小学校、中学校、高校用

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
	1 かぼちゃパン 牛乳 チキンのガーリックソテー 玉ねぎとえびのサラダ コンソメスープ（白菜）	2 ご飯 牛乳 たらフライ 海藻サラダ みそ汁（えのき茸）	3 わかめご飯 牛乳 揚げだし豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁（豆麩、つと）	4 しょうゆラーメン 牛乳 五目包子（1人2個）
	かぼちゃパン	ご飯	ご飯、ごま、豆麩	ラーメン
	鶏肉、えび、牛乳	すけとうだら、ひじき、 荳わかめ、昆布、牛乳	わかめ、豆腐、ちくわ、 つと巻き、牛乳	豚肉、鶏肉、たら、豆腐、 ひじき、牛乳
	きゅうり、白菜、玉ねぎ、 にんじん	えのき茸、キャベツ、 大根、にんじん	きゅうり、椎茸、長ねぎ、 チンゲン菜、にんじん、 パプリカ	玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、 にんじん、もやし、にら
7 ご飯 牛乳 豚肉とえのき茸のしくれ煮 たたきごぼう みそ汁（小松菜）	8 チョコチップパン 牛乳 ほうれん草のオムレツ ハムのマリネサラダ コンソメスープ（ぶなしめじ）	9 ご飯 牛乳 ほたてフライ（1人2個） キャベツの塩昆布和え みそ汁（玉ねぎ）	10 元気くんの日 元気くんキーマカレー 牛乳 みかんゼリー	11 あんかけ焼きそば 牛乳 中華風ラビオリ
ご飯、ごま	チョコチップパン	ご飯	ご飯、はと麦、ゼリー	焼きそば麺
こうや豆腐、豚肉、牛乳	鶏卵、ハム、牛乳	ほたて、昆布、牛乳	豚肉、大豆、牛乳	うずら卵、えび、鶏肉、 豚肉、いか、牛乳
えのき茸、にんじん、 ごぼう、小松菜、玉ねぎ、 しらたき	きゅうり、ぶなしめじ、 玉ねぎ、レタス、にんじん、 ほうれん草	キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、 にんじん	玉ねぎ、ピーマン、トマト、 にんじん、みかん	玉ねぎ、きくらげ、白菜、 にんじん、キャベツ
14 ご飯 牛乳 ザンタレ 玉ねぎの青じそ和え すまし汁（わかめ、豆腐）	15 黒糖パン 牛乳 ハンバーグ マカロニサラダ イタリアンスープ	16 ご飯 牛乳 さばのみそ煮 白和え みそ汁（絹さや）	17 本高生考案給食 オムライス 牛乳 野菜サラダチキン わかめのコンソメスープ	18 スパゲティカルボナーラ 牛乳 フルーツのゼリー和え
ご飯	黒糖パン、マカロニ	ご飯、ごま	ご飯	スパゲティ、ゼリー
わかめ、鶏肉、豆腐、 かつお節、牛乳	鶏肉、豚肉、ベーコン、 ハム、牛乳	さば、豆腐、牛乳	鶏卵、わかめ、鶏肉、 チーズ、牛乳	ベーコン、牛乳
きゅうり、レタス、玉ねぎ、 長ねぎ、にんじん	きゅうり、ほうれん草、 トマト、にんじん、玉ねぎ	にんじん、ほうれん草、 絹さや	コーン、長ねぎ、玉ねぎ、 ブロッコリー、もやし、 にんじん、ミニトマト、レタス	玉ねぎ、ほうれん草、 パイン、みかん
21 麻婆春雨丼 牛乳 もやしのサラダ 桜えびのスープ	22 クリスマス給食 ミルクパン ショア（プレーン） ローストチキン フライドポテト クリームシチュー クリスマスケーキ	23 ご飯 牛乳 ほっけザンギ（1人2個） 納豆 肉じゃが	24 ご飯 牛乳 鶏肉の治部煮 いんげんのごま和え かき玉汁	25 カレーうどん 牛乳 白玉きな粉
ご飯、はるさめ、ごま	ミルクパン、じゃがいも、 チョコレートケーキ	ご飯、じゃがいも	ご飯、ごま	うどん、白玉もち
豚肉、小桜えび、豆腐、 牛乳	鶏卵、鶏肉、牛乳、ショア	ほっけ、豚肉、納豆、牛乳	鶏肉、豆腐、鶏卵、牛乳	鶏肉、つと巻き、きな粉、 牛乳
チンゲン菜、長ねぎ、 にんじん、もやし、 ほうれん草、椎茸	玉ねぎ、にんじん、 ブロッコリー	いんげん、にんじん、 しらたき、玉ねぎ	いんげん、にんじん、 小松菜、三つ葉、椎茸、 コーン	玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、 椎茸

本別高校の生徒さんが、
インターンシップで
献立を考えてくれました♪♪

10月28日（水）・29日（木）に、本別高校の生徒が給食センターにインターンシップに来てくれました。栄養士を目指しているということで、調理の現場を体験したり実際に献立を考えてもらって、働く体験・勉強をして帰っていかれました。その時に考えてくれた献立を、給食に出せるように栄養師計算や作り方を調整し、今月の給食に出せることになりました！
献立は、「オムライス」、「野菜サラダチキン」、「わかめコンソメスープ」です。未来の栄養士の卵が考えてくれた献立、味わって食べてください！



チキンライスに
玉子を乗せて、
ケチャップをかけて、
自分でオムライス
を作ってみよう！！

体温や
働く力
からだ
を作る
調子
を整える