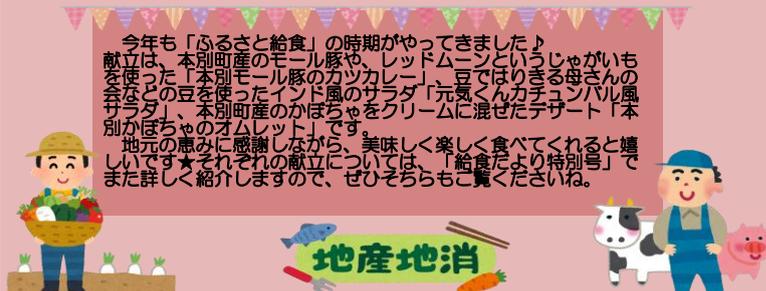


11月 献立表

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でご了承願います。）

	月	火	水	木	金
	1 三色そぼろ丼 牛乳 ごぼうサラダ みそ汁（えのき茸）	2 ナン 牛乳 フライドポテト シーザーサラダ キーマカレー	3 	4 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）	5 チリコンカンスパゲティ 牛乳 ジュリエヌスープ
体温や働く力	ご飯、ごま	ナン、じゃがいも、クルトン		ご飯、ごま	スパゲティ、じゃがいも
からだを作る	鶏卵、鶏肉、大豆、牛乳	豚肉、粉チーズ、牛乳		鶏肉、わかめ、豆腐、牛乳	豚肉、牛肉、大豆、大福豆、金時豆、牛乳
調子を整える	えのき茸、ごぼう、大根、にんじん	きゅうり、にんじん、レタス、玉ねぎ、ピーマン、トマト		きゅうり、長ねぎ、にんじん、大根、すだち	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、セロリ、トマト
	8 ご飯 牛乳 黒はんぺんフライ ブロッコリーのおかか和え みそおでん	9 ソフトカンパーニュ 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（白菜）	10 元気くんの日 ご飯 牛乳 さばのみそ煮 大豆の磯煮 すまし汁（ぶなしめじ、豆腐） 	11 ハヤシライス 牛乳 レモンゼリー	12 塩ラーメン 牛乳 さつまいももち
体温や働く力	ご飯、ごま	ソフトカンパーニュ	ご飯	ご飯、じゃがいも、ゼリー	ラーメン、さつまいも、じゃがいも
からだを作る	うすら卵、竹輪、がんもどき、たらいわし、桜えび、かつお節、牛乳	鶏肉、豚肉、ハム、牛乳	さば、ひじき、大豆、豆腐、鶏肉、油揚げ、牛乳	豚肉、牛乳	豚肉、つと巻き、牛乳
調子を整える	大根、にんじん、こんにゃく、ぶき、ブロッコリー、玉ねぎ	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、白菜	ごぼう、ぶなしめじ、こんにゃく、にんじん、三つ葉	玉ねぎ、にんじん、トマト、パイン、ナタデココ	もやし、にんじん、白菜、長ねぎ
	15 ご飯 牛乳 チンジャオロース 中華サラダ 酸辣湯	16 ベビーパン 牛乳 照り焼きチキン ポテトサラダ ミネストローネ	17 ご飯 牛乳 アジメンチカツ 和風マカロニサラダ みそ汁（大根）	18 開拓丼 牛乳 キャベツのごま和え 塩昆布の根菜汁	19 かしわうどん 牛乳 ちくわ磯辺天ぷら
体温や働く力	ご飯	ベビーパン、マカロニ、じゃがいも	ご飯、マカロニ	ご飯、ごま	うどん
からだを作る	鶏肉、豚肉、鶏卵、豆腐、牛乳	鶏肉、ベーコン、大福豆、牛乳	アジ、ハム、かつお節、鶏卵、牛乳	豚肉、ひじき、大豆、昆布、牛乳	ちくわ、鶏肉、あおさ、牛乳
調子を整える	きゅうり、にんじん、ごぼう、しいたけ、玉ねぎ、ピーマン、竹の子、長ねぎ	きゅうり、にんじん、玉ねぎ、トマト	枝豆、大根、にんじん、長ねぎ、玉ねぎ、キャベツ	玉ねぎ、長ねぎ、こんにゃく、きゅうり、大根、にんじん、ごぼう、コーン	にんじん、長ねぎ、ほうれん草、しいたけ
	22 ご飯 牛乳 ほっけの照り焼き ひじきサラダ みそ汁（油揚げ）	23 勤労感謝の日 	24 ふるさと給食 本別モール豚のカツカレー 牛乳 元気くんカチュンバル風サラダ 本別かぼちゃのオムレット	25 親子丼 牛乳 わかめと長ねぎのぬた すまし汁（豆麩、つと）	26 塩焼きそば 牛乳 もずくスープ
体温や働く力	ご飯		ご飯、はと麦、じゃがいも、かぼちゃの種	ご飯、豆麩	焼きそば麺
からだを作る	ほっけ、ひじき、油揚げ、まぐろ、牛乳		豚肉、大豆、黒豆、鶏卵、ヨーグルト、生クリーム、牛乳	鶏卵、鶏肉、ちくわ、わかめ、油揚げ、つと巻き、牛乳	桜えび、豚肉、いか、もずく、牛乳
調子を整える	きゅうり、にんじん、長ねぎ		きゅうり、にんじん、玉ねぎ、トマト、かぼちゃ	玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、三つ葉、しいたけ	玉ねぎ、にら、白菜、にんじん
	29 ゆかりご飯 牛乳 キャベツメンチカツ 卵の花炒り みそ汁（もやし）	30 かぼちゃパン 牛乳 デミグラスハンバーグ スパゲティソース コンソメスープ（キャベツ）	★年に一度のふるさと給食★  <p>今年も「ふるさと給食」の時期がやってきました♪ 献立は、本別町産のモール豚や、レッドムーンというじゃがいもを使った「本別モール豚のカツカレー」、豆でほろける母さんの会などの豆を使ったインド風のサラダ「元気くんカチュンバル風サラダ」、本別町産のかぼちゃをクリームに混ぜたデザート「本別かぼちゃのオムレット」です。 地元の方々に感謝しながら、美味しく楽しく食べてくれると嬉しいです★それぞれの献立については、「給食だより特別号」でまた詳しく紹介しますので、ぜひそちらもご覧くださいね。</p>		
体温や働く力	ご飯	かぼちゃパン、スパゲティ			
からだを作る	鶏肉、豚肉、おから、ひじき、牛乳	鶏肉、豚肉、牛乳			
調子を整える	ごぼう、もやし、長ねぎ、こんにゃく、にんじん、しいたけ、キャベツ、玉ねぎ	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、にんじん			

地産地消