

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ください。）

月	火	水	木	金
<p>17日（木）のオムライス</p> <p>チキンライスに玉子とケチャップをかけて、オムライスの完成！</p>	1	2	3	4
	<p>小豆パン 牛乳 グラタンコロッケ シーザーサラダ コンソメスープ（玉ねぎ）</p>	<p>ご飯 牛乳 さばのカレー煮 和風マカロニサラダ すまし汁（ぶなしめじ、豆腐）</p>		<p>ペペロンチーノ 牛乳 玉子スープ グレープフルーツゼリー</p>
	<p>小豆パン、じゃがいも、クルトン</p>	<p>ご飯、マカロニ</p>		<p>スパゲティ、ごま、ゼリー</p>
<p>ベーコン、チーズ、牛乳</p>	<p>さば、かつお節、ハム、豆腐、牛乳</p>	<p>ベーコン、鶏卵、牛乳</p>		
<p>体温や働く力</p>	<p>エリンギ、レタス、玉ねぎ、きゅうり、コーン</p>	<p>枝豆、ぶなしめじ、三つ葉</p>	<p>玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、みかん、ナタデココ</p>	
<p>からだを作る</p>				
<p>調子を整える</p>				
7	8	9	10	11
<p>ご飯 牛乳 ブルコギ 三色ナムル ワンタンスープ</p>	<p>ごまパン 牛乳 デミグラスハンバーグ ブロッコリーのサラダ ミネストローネ</p>	<p>ご飯 牛乳 サーモンフライ 大豆の磯煮 みそ汁（白菜）</p>	<p>元気くんの日</p> <p>元気くんの開拓丼 牛乳 キャベツのごま和え 塩昆布の根菜汁</p>	<p>塩ラーメン 牛乳 野菜入り肉焼売（1人2個）</p>
<p>体温や働く力</p>	<p>ご飯、ワンタン、ごま</p>	<p>ご飯</p>	<p>ご飯、ごま</p>	<p>ラーメン</p>
<p>からだを作る</p>	<p>鶏肉、豚肉、牛乳</p>	<p>鶏肉、豚肉、チーズ、ハム、ベーコン、大福豆、牛乳</p>	<p>豚肉、ひじき、大豆、昆布、牛乳</p>	<p>つと巻き、豚肉、牛乳</p>
<p>調子を整える</p>	<p>玉ねぎ、もやし、にら、ほうれん草、にんじん、長ねぎ</p>	<p>玉ねぎ、ブロッコリー、トマト、にんじん</p>	<p>枝豆、大根、にんじん、コーン、キャベツ、きゅうり、ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ、こんにゃく</p>	<p>もやし、玉ねぎ、にんじん、白菜、長ねぎ、ほうれん草、コーン</p>
14	15	16	17	18
<p>ご飯 牛乳 酢豚 棒々鶏サラダ わかめスープ</p>	<p>ヘビーパン 牛乳 照り焼きチキン スパゲティソテー コンソメスープ（じゃがいも）</p>	<p>ご飯 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き ひじきのサラダ みそ汁（豆腐）</p>	<p>オムライス（チキンライス） 牛乳 オムライス（玉子） 野菜サラダ オニオングラタンスープ</p>	<p>かしわうどん 牛乳 ちくわ磯辺天ぷら</p>
<p>体温や働く力</p>	<p>ご飯、ごま</p>	<p>ご飯</p>	<p>ご飯</p>	<p>うどん</p>
<p>からだを作る</p>	<p>豚肉、鶏肉、わかめ、牛乳</p>	<p>ウインナー、ベーコン、鶏肉、牛乳</p>	<p>ひじき、豆腐、まぐろ、赤魚、牛乳</p>	<p>鶏卵、チーズ、ハム、鶏肉、牛乳</p>
<p>調子を整える</p>	<p>きゅうり、ピーマン、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ</p>	<p>玉ねぎ、にんじん、ピーマン</p>	<p>きゅうり、にんじん、長ねぎ</p>	<p>キャベツ、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、ぶなしめじ、コーン</p>
21	22	23	24	25
<p>ポークカレー 牛乳 フルーツのヨーグルト和え</p>	<p>ふるさと給食</p> <p>ビーンズビーフの元気くんバーガー 牛乳 誠さん家の長いもフライ 地産産野菜の豆乳スープ 井出レッドのスイートポテト</p>	<p>勤労感謝の日</p>	<p>ご飯 牛乳 おろしチキン竜田 ピリ辛たたききゅうり みそ汁（なめこ）</p>	<p>塩焼きそば 牛乳 もずくスープ 杏仁デザート</p>
<p>体温や働く力</p>	<p>ご飯、はと麦、じゃがいも</p>	<p>ハンズパン、長いも、じゃがいも</p>	<p>ご飯、ごま</p>	<p>焼きそば麺</p>
<p>からだを作る</p>	<p>豚肉、ヨーグルト、牛乳</p>	<p>牛肉、豚肉、大豆、金時豆、豆乳、鶏卵、ソーセージ、牛乳</p>	<p>鶏肉、牛乳</p>	<p>鶏肉、小桜えび、いか、もずく、牛乳</p>
<p>調子を整える</p>	<p>玉ねぎ、にんじん、みかん、パイナップル</p>	<p>ごぼう、トマト、大根、にんじん、玉ねぎ、ピーマン</p>	<p>きゅうり、大根、にんじん、すだち、なめこ</p>	<p>玉ねぎ、白菜、にんじん、にら、みかん、パイナップル、アロエ</p>
28	29	30	<p>★年に一度のふるさと給食★</p> <p>今年も「ふるさと給食」の時期がやってきました！本別町で育てられた牛（ビーンズビーフ）やソーセージ、豆、小麦粉、長いも、にんじん、大根、玉ねぎ、ごぼう、豆腐、じゃがいも（井出レッド）を使用して献立を考えました！本別町の恵みがたっぷりつまった特別なメニューとなっています。それぞれの献立については「給食だより特別号」で詳しく紹介しますので、ぜひそちらもご覧くださいね。</p> <p>地産地消</p>	
<p>ゆかりご飯 牛乳 えびしんじょう（1人2個） 卵の花炒り ごまみそ汁</p>	<p>かぼちゃパン 牛乳 チーズオムレツ ジャーマンポテト ジュリエンスープ</p>	<p>ご飯 牛乳 アジフライ ごぼうサラダ みそ汁（油揚げ）</p>		
<p>体温や働く力</p>	<p>ご飯、じゃがいも、ごま</p>	<p>ごはん、ごま</p>		
<p>からだを作る</p>	<p>豚肉、豆腐、おから、ひじき、桜えび、油揚げ、牛乳</p>	<p>鶏卵、チーズ、ベーコン、牛乳</p>	<p>アジ、油揚げ、牛乳</p>	
<p>調子を整える</p>	<p>ごぼう、にんじん、大根、しいたけ、こんにゃく、長ねぎ</p>	<p>セロリ、ピーマン、玉ねぎ、にんじん</p>	<p>ごぼう、にんじん、長ねぎ</p>	