



# 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>☆☆ 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！今回は勇足中学校の「S-1グランプリ」で優勝したメニューや、ちほく3町（本別町、足寄町、陸別町）の食材をふんだんに使ったメニュー、近年注目されている「フィットケミカル」をたっぷり摂取できると話題のメニュー、本別の食材を使ったデザートメニューを提供します！この献立にも地元本別の食材をたくさん使います。美味しく栄養満点の地元食材を味わって食べてください。</p> <p>献立の詳細な説明については、ふるさと給食直前に配布予定の「ふるさと給食特別号」をご覧ください。配膳イメージも掲載予定ですので、当日の配膳の参考にしてください。お楽しみに！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   <table border="1" style="font-size: small;"> <tr> <td>11月の平均値（小学校）</td> <td>エネルギー 645kcal</td> <td>たんぱく質 26.0g</td> <td>脂質 20.4g</td> </tr> <tr> <td>11月の平均値（中学校）</td> <td>エネルギー 756kcal</td> <td>たんぱく質 29.8g</td> <td>脂質 22.8g</td> </tr> </table> </div> <p style="text-align: center; color: green; font-weight: bold;">地産地消</p>					11月の平均値（小学校）	エネルギー 645kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 20.4g	11月の平均値（中学校）	エネルギー 756kcal	たんぱく質 29.8g	脂質 22.8g
11月の平均値（小学校）	エネルギー 645kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 20.4g									
11月の平均値（中学校）	エネルギー 756kcal	たんぱく質 29.8g	脂質 22.8g									
				1 五目うどん 牛乳 野菜かき揚げ								
				うどん								
				鶏肉、牛乳								
				小松菜、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、ごぼう、春菊								
4	5	6	7	8								
<p><b>振替休日</b></p>												
	ご飯 牛乳 照り焼きチキン オーロラサラダ コンソメスープ（じゃがいも）	ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 白菜のおかか和え 沢煮椀	ポークカレー 牛乳 マンゴーミルクデザート	塩焼きそば 牛乳 杏仁デザート								
	ご飯、じゃがいも	ご飯	ご飯、はと麦、じゃがいも	焼きそば麺								
	鶏肉、ウィンナー、牛乳	いわし、かつお節、豚肉、牛乳	豚肉、牛乳	いか、豚肉、小桜えび、牛乳								
	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん	白菜、小松菜、大根、ごぼう、にんじん、しいたけ、三つ葉	玉ねぎ、にんじん、みかん、パイナップル、ナタデココ	白菜、玉ねぎ、にんじん、にら、パイナップル、みかん、アロエ								
11	12	13	14	15								
ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ 根菜のコロコロ炒め みそ汁（油揚げ）	コッペパン 牛乳 チーズオムレツ クルスローサラダ クリームシチュー	ご飯 牛乳 ほっけの照り焼き なめだけ和え みそ汁（玉ねぎ）	青菜ご飯 牛乳 揚げだし豆腐 ゆで豚の和風サラダ すまし汁（まめふ、つと）	みそラーメン 牛乳 焼きぎょうざ（1人2個）								
ご飯、じゃがいも	コッペパン、じゃがいも	ご飯	ご飯、まめふ	ラーメン								
豆腐、鶏肉、ウィンナー、油揚げ、牛乳	鶏卵、チーズ、ハム、鶏肉、牛乳	ほっけ、かつお節、牛乳	豚肉、つと巻き、牛乳	豚肉、鶏肉、牛乳								
大根、にんじん、とうもろこし、グリーンピース、玉ねぎ、長ねぎ	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、玉ねぎ、ブロッコリー	白菜、ほうれん草、大根、えのきたけ、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん	大根葉、しいたけ、パプリカ、チンゲン菜、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、ピーマン、にんじん	もやし、チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、にら、キャベツ								
18	19	20	21	22								
ご飯 牛乳 和風肉団子（1人2個） 大根サラダ みそ汁（豆腐）	ご飯 牛乳 ポークチャップ コーンサラダ コンソメスープ（ぶなしめじ）	<p><b>ふるさと給食</b></p> <p>なまらよくばりサンド 牛乳 ちほく3町ジャーマンポテト いのちの野菜スープ あんこミルクプリン</p>		かわりピビンバ丼 牛乳 三色ナムル 中華スープ								
ご飯	ご飯	食パン、じゃがいも、あんこ		ご飯								
鶏肉、豆腐、牛乳	豚肉、鶏肉、ハム、牛乳	豚肉、大豆、鶏卵、チーズ、ベーコン、豆乳、牛乳		豚肉、牛肉、大豆、鶏卵、ベーコン、牛乳								
大根、きゅうり、にんじん、長ねぎ、玉ねぎ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、きゅうり、とうもろこし、ぶなしめじ	玉ねぎ、かぼちゃ、レタス、大根、枝豆、にんにく、にんじん、さつまいも、トマト、キャベツ、とうもろこし、みかん、アロエ		ほうれん草、もやし、にんじん、切り干し大根、玉ねぎ、とうもろこし								
25	26	27	28	29								
ご飯 牛乳 焼きつくね 五目きんぴら みそ汁（大根）	クロワッサン 牛乳 マヨたまカツ ポテトサラダ コンソメスープ（玉ねぎ）	ご飯 牛乳 さばのみぞれ煮 ゆかり和え みそ汁（もやし）	中華丼 牛乳 チョレギサラダ わかめスープ	きのこあんかけうどん 牛乳 ごま団子								
ご飯	クロワッサン、じゃがいも	ご飯	ご飯	うどん、白玉もち								
鶏肉、豚肉、大豆、牛乳	ハム、ベーコン、牛乳	さば、かつお節、牛乳	豚肉、いか、えび、うずら卵、わかめ、牛乳	鶏卵、豚肉、牛乳								
ごぼう、さやいんげん、にんじん、大根、長ねぎ、玉ねぎ、れんこん	にんじん、きゅうり、玉ねぎ、エリンギ、とうもろこし	大根、白菜、ほうれん草、もやし、にんじん、長ねぎ	白菜、玉ねぎ、しいたけ、竹の子、にんじん、キャベツ、長ねぎ	にんじん、なめこ、しいたけ、長ねぎ								

体温や働く力

からだを作る

調子を整える

体温や働く力

からだを作る

調子を整える

体温や働く力

からだを作る

調子を整える

体温や働く力

からだを作る

調子を整える

体温や働く力

からだを作る

調子を整える