



献立表



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願います。）

小学校、中学校、高校用

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>11月26日は、年に一度の「ふるさと給食」です♪</p> <p>本別町産の食材をふんだんに使用した年に一度の特別給食、「ふるさと給食」が今月の26日（火）に登場します。今年からは前田農産食品さんのひまわりの種をパンに練りこんだ「ひまわりパン」が「元氣くんミートローフ」に、大豆を炒って落れた大豆を使っから手作りの「大豆コーヒゼリー」を、井出農産の「レッドムーン」と三井農産の「大豆コル大根・にんじん」の野菜を素揚げして入れ、スパイスから作った「カラフル野菜のスープカレー」そして、スープカレーといえはラッシーですが、その代わりに「ジョア（プレーン）」を提供します☆私たちの暮らし本別町の恵みを味わって下さいね。 また、普段の給食にも町産の食材を積極的に使用するようにしています。学校給食を通して、地産地消への理解や関心を深められれば幸いです。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>元氣くんの日</p> <p>今月の20日（水）の元氣くんの日には「卵の花炒り」が登場します！「卵の花」とは「おから」のことです。豆腐を作る時に大豆をしぼって出てきた水分が「豆乳」、しぼりかすが「おから」になります。しぼりかすという意味の「から」に「お」をつけて、おからと呼ばれるようになりましたが、「空っぽ」という言葉を連想させて縁起が悪いことから、特に関東地方などで「卵の花」と呼ばれているそうです。 卵の花（おから）は食物繊維が豊富で栄養価が高いのに、カロリーは低いため、ダイエットや健康維持におすすめです★</p> </div> </div>				
4	5	6	7	8
<p>振替休日</p>	<p>小豆パン 牛乳 ケチャップだれ肉団子（1人2個） ブロッコリーのサラダ ポトフ</p>	<p>ご飯 牛乳 ホキの柚子みそ焼き ほうれん草ともやしのおひたし 豚汁</p>	<p>ポークカレー 牛乳 ワインゼリー</p>	<p>広東麺 牛乳 大学いも</p>
	<p>小豆パン、じゃがいも</p>	<p>ご飯、じゃがいも</p>	<p>ご飯、はと麦、じゃがいも</p>	<p>ラーメン、さつまいも、ごま</p>
11	12	13	14	15
<p>ゆかりご飯 牛乳 厚焼き玉子 白菜のおかか和え 沢煮椀</p>	<p>ごまパン 牛乳 バジルチキン スパゲティソテー ミネストローネ</p>	<p>ご飯 牛乳 いわしの梅煮 切り干し大根の炒め煮 みそ汁（白菜）</p>	<p>ご飯 牛乳 ブルコギ 春雨サラダ ワンタンスープ</p>	<p>かしわうどん 牛乳 ゆで豚の和風サラダ</p>
<p>ご飯</p>	<p>ごまパン、スパゲティ</p>	<p>ご飯、ごま</p>	<p>ご飯、ワンタン、ごま、春雨</p>	<p>うどん</p>
<p>鶏卵、かつお節、豚肉、牛乳</p>	<p>ベーコン、鶏肉、大福豆、牛乳</p>	<p>いわし、豚肉、さつま揚げ、かつお節、牛乳</p>	<p>豚肉、牛乳</p>	<p>鶏肉、豚肉、牛乳</p>
<p>ごぼう、白菜、椎茸、大根、ほうれん草、にんじん、三つ葉、しそ</p>	<p>玉ねぎ、パセリ、トマト、にんじん、ピーマン</p>	<p>にんじん、白菜、梅、切り干し大根</p>	<p>きゅうり、長ねぎ、玉ねぎ、にら、にんじん</p>	<p>キャベツ、椎茸、玉ねぎ、ピーマン、長ねぎ、にんじん、ほうれん草</p>
18	19	20	21	22
<p>親子丼 牛乳 海藻サラダ 白玉汁</p>	<p>ベビーパン 牛乳 ハンバーグ シーザーサラダ コーンポタージュ</p>	<p>元氣くんの日</p> <p>ご飯 牛乳 サーモンタルタルフライ 卵の花炒り みそ汁（大根）</p>	<p>ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ わかめと長ねぎのぬた すまし汁（ぶなしめじ、豆腐）</p>	<p>焼きそば 牛乳 杏仁デザート ほうれん草とえのきのスープ</p>
<p>ご飯、白玉もち</p>	<p>ベビーパン、クルトン、じゃがいも</p>	<p>ご飯</p>	<p>ご飯</p>	<p>焼きそば麺</p>
<p>鶏肉、豚肉、つと巻き、鶏卵、牛乳、油揚げ、ひじき、昆布、茎わかめ</p>	<p>鶏肉、豚肉、チーズ、牛乳</p>	<p>鮭、おから、ひじき、牛乳</p>	<p>わかめ、竹輪、油揚げ、豆腐、鶏肉、牛乳</p>	<p>小桜えび、いか、えび、牛乳</p>
<p>キャベツ、玉ねぎ、三つ葉、にんじん、椎茸</p>	<p>きゅうり、パセリ、レタス、コーン、玉ねぎ</p>	<p>ごぼう、にんじん、大根、椎茸、こんにゃく、長ねぎ、玉ねぎ、パセリ</p>	<p>ぶなしめじ、三つ葉、長ねぎ</p>	<p>えのき茸、玉ねぎ、みかん、ほうれん草、キャベツ、にんじん、アロエ、パイナップル</p>
25	26	27	28	29
<p>ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き なめたけ和え みそ汁（小松菜）</p>	<p>ふるさと給食</p> <p>ひまわりパン ジョア（プレーン） 元氣くんミートローフ 大豆コーヒゼリー カラフル野菜のスープカレー</p>	<p>ご飯 牛乳 揚げだし豆腐 ひじきのサラダ すまし汁（豆麩、つと）</p>	<p>麻婆丼 牛乳 三色ナムル もずくのスープ</p>	<p>和風スパゲティ 牛乳 チキンナゲット（1人2個）</p>
<p>ご飯</p>	<p>ひまわりパン、生クリーム</p>	<p>ご飯、豆麩</p>	<p>ご飯、ごま</p>	<p>スパゲティ</p>
<p>高野豆腐、豚肉、かつお節、牛乳</p>	<p>豚肉、牛肉、鶏肉、大豆、甘納豆、ジョア</p>	<p>つと巻き、豆腐、ひじき、牛乳</p>	<p>豚肉、鶏肉、もずく、豆腐、牛乳</p>	<p>大豆、豚肉、鶏肉、おから、牛乳</p>
<p>小松菜、えのき茸、ほうれん草、大根、しょうが、白菜、玉ねぎ、にんじん</p>	<p>玉ねぎ、にんじん、大根、かぼちゃ、じゃがいも、ごぼう</p>	<p>きゅうり、椎茸、チンゲン菜、長ねぎ、にんじん、パプリカ</p>	<p>玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、もやし、白菜</p>	<p>玉ねぎ、ぶなしめじ、にんじん、椎茸、ピーマン</p>

- 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