

■今月のもくひょう
味わって食べよう

給食だより



11月

令和4年11月
小学校Aコース

帯広市学校給食センター
帯広市南町南8線42番地3
TEL 49-1900

	献立名	黄 おもにエネルギーの もとになる食品	赤 おもに体をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	アレルギー 表示
1日(火)	イタリアンサラダ パンネボロネーゼ	パンネ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん	小麦
	イタリアンサラダ			キャベツ、きゅうり、コーン	
	牛乳		牛乳		乳
2日(水)	はくさいのごまあえ わふうホッケフライ	ごはん			
	いもだんごじる	じゃがいも	あぶらあげ	ごぼう、にんじん、ながねぎ	小麦
	わふうホッケフライ		ほっけ		小麦
	はくさいのごまあえ	ごま		はくさい、こまつな	小麦
	牛乳		牛乳		乳
4日(金)	もやしのおひたし とりどん	ごはん	とりにく		小麦
	みそしる		とうふ、あぶらあげ	だいこん、たまねぎ、ながねぎ	
	もやしのおひたし		かつおぶし	にんじん、もやし	小麦
	牛乳		牛乳		乳
7日(月)	マヨきんぴら オビリーあつやきたまご	ごはん			
	キャベツのみそしる		とうふ、あぶらあげ	キャベツ、ながねぎ	
	オビリーあつやきたまご		たまご		卵・小麦
	マヨきんぴら	ごま	とりにく	ごぼう、にんじん	小麦
	牛乳		牛乳		乳
8日(火)	しょうゆだれ ポテトもち	かしわうどん	うどん	たまねぎ、にんじん、なめこ、ながねぎ	小麦
	しょうゆだれポテトもち	じゃがいも			小麦
	牛乳		牛乳		乳
9日(水)	はくさいのなめだけあえ ぶたにくのしょうがやき	ごはん			
	だいこんのみそしる		とうふ、あぶらあげ	だいこん、ながねぎ	
	ぶたにくのしょうがやき	ごま	ぶたにく	えだまめ	小麦
	はくさいのなめだけあえ			はくさい、にんじん、えのきだけ	小麦
	牛乳		牛乳		乳
10日(木)	コーンサラダ ハンバーグ ～デミグラスソース～	コッペパン	コッペパン		卵・乳・小麦
	オニオンスープ			たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ	小麦
	ハンバーグ～デミグラスソース～		ぶたにく、とりにく	たまねぎ	小麦
	コーンサラダ			コーン、キャベツ、にんじん、きゅうり	小麦
	牛乳		牛乳		乳
11日(金)	ごぼうのいりに やきつくね	ごはん			
	しらたまじる	しらたまもち	ぶたにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ながねぎ	小麦
	やきつくね		とりにく	たまねぎ、れんこん、ながねぎ、にんじん	小麦
	ごぼうのいりに			ごぼう、こんにゃく、にんじん、えだまめ	小麦
	牛乳		牛乳		乳
14日(月)	オニオン ドレッシング サラダ	ライス	ごはん		
	ジュリエヌスープ		ベーコン	はくさい、たまねぎ、にんじん、パセリ	小麦
	ポークチャップ		ぶたにく	たまねぎ、えだまめ	
	オニオンドレッシングサラダ		とりにく	キャベツ、にんじん、きゅうり	小麦
	牛乳		牛乳		乳
15日(火)	くりコロッケ しょうゆ ラーメン	しょうゆラーメン	ラーメン	ぶたにく	メンマ、もやし、ながねぎ
	くりコロッケ	じゃがいも、くり、さつまいも			小麦
	牛乳		牛乳		乳
16日(水)	フルーツ カクテル	カレーライス	ごはん、じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ、にんじん
	フルーツカクテル		ゼリー、ナタデココ		パイナップル
	牛乳		牛乳		乳

17日(木)		かぼちゃパン オビリースープ メンチカツ コールスローサラダ 牛乳	かぼちゃパン ベーコン ぶたにく、とりにく 牛乳	はくさい、たまねぎ、えだまめ、にんじん キャベツ、たまねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり	卵・乳・小麦 小麦 小麦 小麦 乳
18日(金)		ごはん しょうがいきりぶたじる とりはくのうまに わかめのすのもの 牛乳	ごはん じゃがいも とりにく、こうやとうふ、ちくわ ごま わかめ 牛乳	にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ にんじん、こんにゃく、さやいんげん きゅうり、にんじん	小麦 小麦 小麦 乳
21日(月)		わかめごはん じゃがいものみそしる さばのみそに きゅうりこんぶ 牛乳	ごはん じゃがいも とうふ、あぶらあげ さば こんぶ 牛乳	たまねぎ キャベツ、きゅうり	小麦 乳
22日(火)		あんかけやきそば ちゅうかふうかいそうサラダ 牛乳	やきそばめん こんぶ 牛乳	たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、たけのこ、きくらげ だいこん、きゅうり	小麦 小麦 乳
24日(木)		とうきびアマム リーキのオハウ とかちやさいのオベリペリにこみ ダイコンラタシケ 牛乳	とうきびアマム ハム じゃがいも、ながいも ぎゅうにく、だいず、てぼうまめ、ぎんときまめ 牛乳	とうきびアマムは卵や乳を使用していないパンになります！ コーン リーキ、たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、ごぼう、えだまめ だいこん、きゅうり、コーン、にんじん	小麦 小麦 小麦 小麦 乳
25日(金)		ごはん ベーコンとわかめのちゅうかスープ チンジャオロース ナムル 牛乳	ごはん わかめ、ベーコン ぶたにく 牛乳	北海道ホテルのシェフと食のプロがタッグを組んで考えた魅力的な献立を十分に味わってください！ しいたけ、ながねぎ ビーマン、たまねぎ、にんじん、たけのこ もやし、にんじん、きゅうり	小麦 小麦 小麦 乳
28日(月)		ごはん なめこのみそしる コロコロチキンのおろしに ごまごぶあえ 牛乳	ごはん とうふ、あぶらあげ とりにく ごま こんぶ 牛乳	だいこん、なめこ、ながねぎ だいこん キャベツ、えだまめ、にんじん	小麦 小麦 小麦 乳
29日(火)		とりだんごうどん だいずのいそに 牛乳	うどん とりにく とりにく、だいず、ひじき 牛乳	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ながねぎ こんにゃく、にんじん	小麦 小麦 乳
30日(水)		ごはん とうふのみそしる ちくぜんに キャベツのうめあえ 牛乳	ごはん とうふ、あぶらあげ とりにく 牛乳	ながねぎ にんじん、だいこん、しいたけ、こんにゃく キャベツ、えだまめ、うめぼし	小麦 小麦 乳

* 魚には骨がついていることがあります。気をつけて食べましょう。

* 調味料や添え物には下線を記入しています。

* 新しいメニューには、マークがつけます。

* 材料の都合により、献立・産地が変更になることがありますので、ご了承ください。

* 給食費は食材購入の大切な財源です。忘れずに納入しましょう。

アレルギー表示欄は
えび、かに、小麦、そば、
卵、乳、落花生
上記7品目のみ表示しています。

11月の 平均値	エネルギー	630 kcal
	たんぱく質	27.5 g
	脂 質	21.4 g

～11月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

<野菜>

・長葱
・大根
・キャベツ
・きゅうり
・にんにく
・小松菜
・じゃが芋
・リーキ
・白菜
・ごぼう
・セロリ

府県

帯広 (斎藤さん)
帯広 (泉さん)、道内、府県
府県
十勝、道内
道内、府県
帯広 (井上さん)
幕別 (小笠原さん)
十勝、道内
帯広 (和田さん)
道内、府県

<野菜>

・玉葱
・人参
・枝豆
・にんにく
・ピーマン
・小豆
・大豆
・もやし
・コーン

帯広 (中村さん)

帯広 (泉さん)、府県
十勝
十勝
府県
帯広
十勝
十勝
十勝

<豆腐類>

☆豆腐 十勝
・油揚げ 十勝
<肉類>
☆牛肉 (豊西牛) 帯広
☆豚肉 十勝
☆鶏肉 十勝、道内
・ベーコン 道内

(十勝産・道産以外になることもあります)

<調味料・その他>

☆しょうゆ 十勝
☆白しょうゆ 十勝
☆赤みそ 十勝
☆白みそ 十勝
☆でん粉 十勝
・ご飯 道内
☆パン (小麦) 帯広
☆うどん (小麦) 帯広
☆ラーメン (小麦) 帯広

☆マークが付いている食材は、年間を通して十勝産です。

帯広市学校給食センターのホームページは、帯広市ホームページ

<http://www.city.obihiro.hokkaido.jp/>から、

目的で探す→学校教育→学校→学校給食でご覧になることができます。

【Aコース】

北栄、光南、啓西、稲田、大空、若葉、広陽、

開西、明和、森の里、つつじが丘、清川、広野

