

# 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)	<p>イタリアンサラダ パンネボロネーゼ</p>	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)	<p>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</p>	ごはん	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)	<p>もやしのおひたし とりどん みそしる</p>	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、たまごだけ、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)	<p>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</p>	ごはん	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)	<p>しょうゆだれ ポテトもち かしわうどん うどん</p>	かしわうどん	うどん	とりにく	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)	<p>はくさいのなめたけあえ ぶたにくのしょうがやき ごはん だいこんのみそしる</p>	ごはん	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
		はくさいのなめたけあえ			はくさい、にんじん、えのきだけ	小麦
牛乳		牛乳		乳		
10日(木)	<p>コーンサラダ ハンバーグ ~デミグラスソース~ オニオンスープ ごはん コッペパン</p>	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)	<p>ごぼうのいりに やきつくね ごはん しらたまじる</p>	ごはん	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)	<p>オニオン ドレッシング サラダ ライス ジュリエヌ スープ ポーク チャップ</p>	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)	<p>くりコロッケ しょうゆ ラーメン ラーメン</p>	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	小麦
		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)	<p>フルーツ カクテル カレーライス</p>	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	小麦
		フルーツカクテル	ゼリー、ナタデココ		パイン	
		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    牛乳	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	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  ごま	ぶたにく、とうふ とりにく、こうやとうふ、ちくわ 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	わかめ 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	ぶたにく 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ベリにこみ ダイコンラタシケ 牛乳	とうきびアマム じゃがいも、ながいも	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！ ハム ぎゅうにく、だいず、てぼうまめ、ぎんときまめ 牛乳	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 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	しいたけ、ながねぎ ピーマン、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 ごま	とうふ、あぶらあげ とりにく 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 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～

- |  |  |  |  |   |   |
|--|--|--|--|---|---|
| <b>&lt;野菜&gt;</b><br>・長葱<br>・大根<br>・キャベツ<br>・きゅうり<br>・にんにく<br>・小松菜<br>・じゃが芋<br>・リーキ<br>・白菜<br>・ごぼう<br>・セロリ | 府県<br>帯広(斎藤さん)<br>帯広(泉さん)、道内、府県<br>府県<br>十勝、道内<br>道内、府県<br>帯広(井上さん)<br>幕別(小笠原さん)<br>十勝、道内<br>帯広(和田さん)<br>道内、府県 | <b>&lt;野菜&gt;</b><br>・玉葱<br>・人参<br>・枝豆<br>・にんにく<br>・ピーマン<br>・小豆<br>・大豆<br>・もやし<br>・コーン | 帯広(中村さん)<br>帯広(泉さん)、府県<br>十勝<br>十勝<br>府県<br>帯広<br>十勝<br>十勝<br>十勝 | <b>&lt;豆腐類&gt;</b><br>☆豆腐 十勝<br>・油揚 十勝<br><b>&lt;肉類&gt;</b><br>☆牛肉(豊西牛) 帯広<br>☆豚肉 十勝<br>☆鶏肉 十勝、道内<br>・ベーコン 道内<br>(十勝産・道産以外になることもあります) | <b>&lt;調味料・その他&gt;</b><br>☆しょうゆ 十勝<br>☆白しょうゆ 十勝<br>☆赤みそ 十勝<br>☆白みそ 十勝<br>☆でん粉 十勝<br>・ご飯 道内<br>☆パン(小麦) 帯広<br>☆うどん(小麦) 帯広<br>☆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

