

給食だより



11月

令和4年11月
中学校コース

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)		ご飯	ご飯			
		白玉汁	白玉もち	豚肉、油揚げ	玉葱、人参、枝豆	小麦
		焼きつくね		鶏肉	玉葱、れんこん、長葱、人参	小麦
		ごぼうの炒り煮			ごぼう、こんにゃく、人参、さやいんげん	小麦
		牛乳		牛乳		乳
2日(水)		カレーライス	ご飯、じゃが芋	豚肉	玉葱、人参	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
4日(金)		ご飯	ご飯			
		なめこのみそ汁		豆腐、油揚げ	大根、なめこ、長葱	
		ココロチキンのおろし煮		鶏肉	大根	小麦
		ごまごぶ和え	ごま	昆布	キャベツ、枝豆、人参	小麦
		牛乳		牛乳		乳
7日(月)		コッペパン	コッペパン			卵・乳・小麦
		ジュリエンスープ		ベーコン	白菜、玉葱、人参、パセリ	小麦
		ポークチャップ		豚肉	玉葱、枝豆	
		オニオンドレッシングサラダ		鶏肉	キャベツ、人参、きゅうり	小麦
		牛乳		牛乳		乳
8日(火)		ご飯	ご飯			
		キャベツのみそ汁		豆腐、油揚げ	キャベツ、長葱	
		白身魚フライ		ホキ		小麦
		マヨぎんぴら	ごま	鶏肉	ごぼう、人参	小麦
		牛乳		牛乳		乳
9日(水)		鶏丼	ご飯	鶏肉		小麦
		みそ汁		豆腐、油揚げ	大根、たもぎ苺、長葱	
		もやしのおひたし		かつお節	人参、もやし	小麦
		牛乳		牛乳		乳
10日(木)		かしわうどん	うどん	鶏肉	玉葱、人参、なめこ、長葱	小麦
		しょうゆだれポテトもち	じゃが芋			小麦
		牛乳		牛乳		乳
11日(金)		ご飯	ご飯			
		ベーコンとわかめの中華スープ		わかめ、ベーコン	椎茸、長葱	小麦
		チンジャオロース		豚肉	ピーマン、玉葱、人参、筍	小麦
		ナムル			もやし、人参、きゅうり	小麦
		牛乳		牛乳		乳
14日(月)		コッペパン	コッペパン			卵・乳・小麦
		オニオンスープ			玉葱、人参、コーン、パセリ	小麦
		ハンバーグ～デミグラスソース～		豚肉、鶏肉	玉葱	小麦
		コーンサラダ			コーン、キャベツ、人参、きゅうり	小麦
		牛乳		牛乳		乳
15日(火)		ご飯	ご飯			
		豆腐のみそ汁		豆腐、油揚げ	長葱	
		筑前煮		鶏肉	人参、大根、椎茸、こんにゃく	小麦
		キャベツの梅和え			キャベツ、枝豆、梅干し	
		牛乳		牛乳		乳
16日(水)		わかめご飯	ご飯	わかめ		
		じゃが芋のみそ汁	じゃが芋	豆腐、油揚げ	玉葱	
		さばのみそ煮		さば		
		きゅうり昆布		昆布	キャベツ、きゅうり	小麦
		牛乳		牛乳		乳

17日(木)	栗コロッケ しょうゆラーメン ラーメン	しょうゆラーメン	ラーメン	豚肉	メンマ、もやし、長葱	小麦
		栗コロッケ	じゃが芋、栗、さつまい			小麦
		牛乳		牛乳		乳
18日(金)	大豆の磯煮 オビリー厚焼き玉子 ご飯 鶏団子汁	ご飯	ご飯			
		鶏団子汁		鶏肉	玉葱、人参、椎茸、長葱	小麦
		オビリー厚焼き玉子		卵		卵・小麦
		大豆の磯煮		鶏肉、大豆、ひじき	人参、こんにゃく	小麦
21日(月)	トカプチの恵み ダイコンラタシケ 十勝野菜のオベリベリ煮込み とうきびアマム リーキのオハウ	とうきびアマム	とうきびアマム	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	小麦
		リーキのオハウ		ハム	リーキ、玉葱、人参	小麦
		十勝野菜のオベリベリ煮込み	じゃが芋、長芋	牛肉、大豆、金時豆、手亡豆	玉葱、人参、ごぼう、枝豆	小麦
		ダイコンラタシケ			大根、きゅうり、コーン、人参	小麦
		牛乳		牛乳		乳
22日(火)	白菜のごま和え 和風ほっけフライ ご飯 芋団子汁	ご飯	ご飯			
		芋団子汁	じゃが芋	油揚げ	ごぼう、人参、長葱	小麦
		和風ほっけフライ		ほっけ		小麦
		白菜のごま和え	ごま		白菜、小松菜	小麦
24日(木)	イタリアンサラダ パンネポロネーゼ イタリアンサラダ 牛乳	パンネポロネーゼ	パンネ	豚肉	玉葱、人参	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
25日(金)	わかめの酢の物 鶏肉のうま煮 ご飯 生姜入り豚汁	ご飯	ご飯			
		生姜入り豚汁	じゃが芋	豚肉、豆腐	人参、大根、ごぼう、長葱	
		鶏肉のうま煮		鶏肉、高野豆腐、竹輪	人参、こんにゃく、さやいんげん	小麦
		わかめの酢の物	ごま	わかめ	きゅうり、人参	小麦
28日(月)	コールスローサラダ チキンケチャップ煮 かぼちゃパン コーンスープ	かぼちゃパン	かぼちゃパン			卵・乳・小麦
		コーンスープ		ベーコン	コーン、パセリ	小麦
		チキンケチャップ煮		鶏肉	玉葱	小麦
		コールスローサラダ			キャベツ、人参、きゅうり	小麦
		牛乳		牛乳		乳
29日(火)	ツナマヨサラダ メンチカツ オビリースープ 牛乳	ご飯	ご飯			
		オビリースープ		ベーコン	白菜、玉葱、枝豆、人参	小麦
		メンチカツ		豚肉、鶏肉	キャベツ、玉葱	小麦
		ツナマヨサラダ		ツナ	人参、きゅうり、コーン	小麦
30日(水)	白菜のなめ茸和え 豚肉の生姜焼き 大根のみそ汁 牛乳	ご飯	ご飯			
		大根のみそ汁		豆腐、油揚げ	大根、長葱	
		豚肉の生姜焼き	ごま	豚肉	枝豆	小麦
		白菜のなめ茸和え			白菜、人参、えのき茸	小麦

- *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、☺マークがつかます。
- *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	812 kcal
	たんぱく質	35.3 g
	脂 質	26.4 g

～11月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

- | | | | |
|--|--|---|--|
| <p><野菜></p> <ul style="list-style-type: none"> ・長葱 府県 ・大根 帯広(斎藤さん) ・キャベツ 帯広(泉さん)、道内、府県 ・きゅうり 府県 ・にんにく 十勝、道内 ・小松菜 道内、府県 ・じゃが芋 帯広(井上さん) ・リーキ 幕別(小笠原さん) ・白菜 十勝、道内 ・ごぼう 帯広(和田さん) ・セロリ 道内、府県 | <p><野菜></p> <ul style="list-style-type: none"> ・玉葱 帯広(中村さん) ・人参 帯広(泉さん)、府県 ・枝豆 十勝 ・にんにく 十勝 ・ピーマン 府県 ・小豆 帯広 ・大豆 十勝 ・もやし 十勝 ・コーン 十勝 | <p><豆腐類></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆豆腐 十勝 ・油揚げ 十勝 <p><肉類></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆牛肉(豊西牛) 帯広 ☆豚肉 十勝 ☆鶏肉 十勝、道内 ・ベーコン 道内 <p>(十勝産・道産以外になることもあります)</p> | <p><調味料・その他></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆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.obihoro.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。

