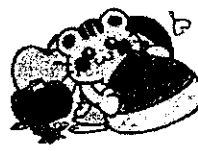


給食だより



11月

令和5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(水)	ひたひた おひたしん やみつぎ しょうがやき 	ごはん もちもちしらたまじる やみつぎしょうがやき ひたひたおひたしん 牛乳	ごはん しらたまもち	ぶたにく、あぶらあげ ぶたにく かつおぶし 牛乳	たまねぎ、にんじん えだまめ ほうれんそう、もやし 乳	小麦	
	大空学園9年生が考えた献立です！						
	2日(木)	マカサラ ポーク チャップ 	バターパン たべてほっこりコーンスープ ポークチャップ マカサラ 牛乳	バターパン		たまねぎ、コーン、パセリ たまねぎ、えだまめ きゅうり、にんじん 乳	小麦
		大空学園9年生が考えた献立です！					
6日(月)	マーボー あつあげ しゅうまい 	ごはん やさいのちゅうかスープ しゅうまい マーボーあつあげ 牛乳	ごはん		はくさい、にんじん、しいたけ たまねぎ とりにく、ぶたにく にら、にんじん、たけのこ 牛乳	小麦	
	1人2個です月						
	7日(火)	ちゅうがくいも かしわうどん 	かしわうどん ちゅうがくいも 牛乳	うどん さつまいも	とりにく	たまねぎ、にんじん、なめこ、ながねぎ 乳	小麦
		大学卒ならぬ「ちゅうがくいも」は 大空学園9年生が考えた献立です！					
8日(水)	さんしょく きんぴら しょうゆだれ にくだんご 	ごはん じゃがいものみそしる しょうゆだれにくだんご さんしょくきんぴら 牛乳	ごはん じゃがいも	とうふ、あぶらあげ とりにく、ぶたにく	たまねぎ たまねぎ こんにゃく、にんじん、えだまめ 乳	小麦	
	1人2個です月						
	9日(木)	あじほしょう できるまめまめ サラダ ハンバーグ てづくりソース 	ブランパン リーキのスープ ハンバーグ～てづくりソース～ あじほしょうできるまめまめサラダ 牛乳	ブランパン じゃがいも	ベーコン とりにく、ぶたにく だいず 牛乳	たまねぎ、リーキ、パセリ たまねぎ えだまめ、キャベツ 乳	卵・乳・小麦
		「まめ豆サラダ」は大空学園 6年生が考えた献立です！					
10日(金)	ひじきマヨ サラダ ココロ チキンの おろしに 	ごはん たもぎたけのみそしる ココロチキンのおろしに ひじきマヨサラダ 牛乳	ごはん		ながねぎ、たもぎたけ だいこん キャベツ、にんじん、コーン 乳	小麦	
	今月の給食は大空学園6年生と 9年生が栄養バランスについて学 び、考えたメニューをとり入れ ています。メニュー名もアレンジ しているので皆さんも楽しみなが ら食べてくださいね！						
	13日(月)	ちくわとれんこん いため ～あまからい せいしゅんのあじ いわしの しょうがに 	ごはん ゆめみるかぼちゃだんごじる いわしのしょうがに ちくわとれんこんいため～あまからいせいしゅんのあじ～ 牛乳	ごはん かぼちゃもち	あぶらあげ いわし ちくわ 牛乳	ごぼう、にんじん、ながねぎ 乳	小麦
		大空学園9年生が考えた献立です！ かぼちゃ団子汁は味付けをみそ味に アレンジしていますよ！					
14日(火)	だいこんナムル 	タンメン だいこんナムル 牛乳	ラーメン	ぶたにく	キャベツ、もやし、にんじん、ながねぎ、 きくらげ だいこん、にんじん、きゅうり 乳	小麦	
	15日(水)	ごまこんぶあえ 	スタミナどん わかめのみそしる ごまこんぶあえ 牛乳	ごはん	ぶたにく わかめ、とうふ ごま 牛乳	たまねぎ、にんじん、にら ながねぎ キャベツ、えだまめ、にんじん 乳	小麦
16日(木)		ぶどうゼリー ダイコン ラタシケ 	とうきびアマム とかちやさいのオベリペリにこみ ダイコンラタシケ ぶどうゼリー 牛乳	とうきびアマム じゃがいも、ながいも	ぎゅうにく、だいず、 てぼうまめ、きんときまめ	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 ぶどう 乳	小麦
		トカプ子の恵み～おびひろふるさと給食～ とうきびアマムは「ますやパン」 で作って頂いています。 +勝のおいしい食材を たっぷり使っています！					

17日(金)	 キャベツと きゅうりの うめあえ これははずせない おうとう にくじゃが うまうま ごはん なめこの みそしる	うまうまごはん	ごはん				
		なめこのみそしる	ごはん		とうふ	だいこん、なめこ、ながねぎ	
20日(月)	 はくさいの ごまあえ ぶたにくと えのきたけの しぐれに ごはん とうふの みそしる	ごはん	ごはん				
		とうふのみそしる	ごはん		とうふ、あぶらあげ	ながねぎ	
21日(火)	 フルーツ カクテル トマトソース パンネ ごはん フルーツ みそしる	トマトソースパンネ	パンネ		とりにく	たまねぎ、にんじん、トマト	小麦
		フルーツカクテル	ゼリー			もも、パイナップル、ナタデココ	
22日(水)	 わかめのちゅうか サラダ かぼちゃ ひきにくフライ ごはん ちゅうか オビリースープ	ごはん	ごはん				
		ちゅうかふうオビリースープ	ごはん		ぶたにく、いとこまぼこ	はくさい、にんじん、しいたけ、ながねぎ	小麦
24日(金)	 ごまじゃこ サラダ ほっけ ガーリックフライ ごはん ぶたの おみおつけ	ごはん	ごはん				
		ぶたのおみおつけ	ごはん		ぶたにく、とうふ	にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ	小麦
27日(月)	 とりにくと だいこんの にも さんまの かばやき ごはん はくさいの みそしる	ごはん	ごはん				
		はくさいのみそしる	ごはん		とうふ、あぶらあげ	ながねぎ、はくさい	小麦
28日(火)	 ごぼうのいりに カレーうどん うどん カレーうどん	カレーうどん	うどん		ぶたにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、たまごだけ、 ながねぎ	小麦
		ごぼうのいりに	うどん			ごぼう、こんにゃく、にんじん、えだまめ	小麦
29日(水)	 きゅうりと キャベツの ピリッから とって ジュシー からあげ ごはん やみウマ ちゅうか スープ	ごはん	ごはん				
		やみウマ☆ちゅうかスープ	ごはん		わかめ、だいず	もやし、しいたけ	小麦
30日(木)	 イタリアン サラダ ころがりこ こまで やってきた コロコロチキン ごはん のうこうとくせい クリームシチュー コッパン	コッパン	コッパン				
		のうこうとくせいクリームシチュー	コッパン		ぶたにく、ベーコン、牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、 さやいんげん	卵・乳・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、くるみ、小麦、
 そば、卵、乳、落花生**
 上記8品目のみ表示しています。

11月の 平均値	エネルギー	618 kcal
	たんぱく質	25.8 g
	脂質	20.7 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 帯広、道内、府県 ・大根 帯広(斎藤さん) ・キャベツ 道内、府県 ・きゅうり 道内、府県 ・にんにく 十勝 ・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 道内、府県 ・ごぼう 帯広(和田さん)、道内 	<p><野菜></p> <ul style="list-style-type: none"> ・玉葱 帯広(泉さん、中村さん) ・人参 帯広(泉さん)、府県 ・にら 道内、府県 ・さやいんげん 十勝 ・枝豆 十勝 ・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><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.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、つつしが丘、清川、広野

