

# 給食だより

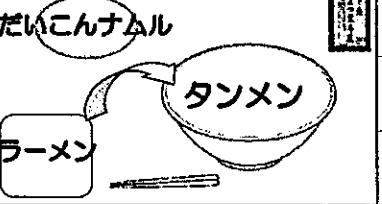
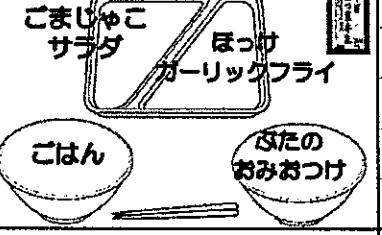
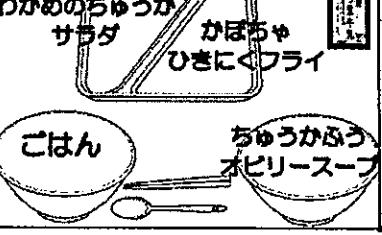
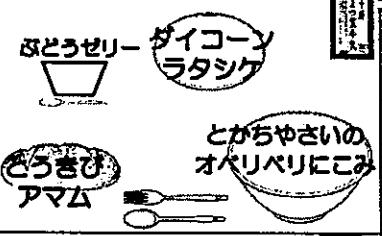
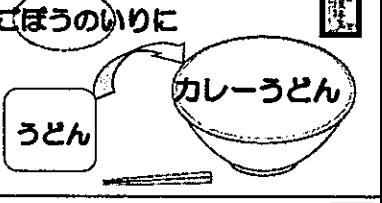
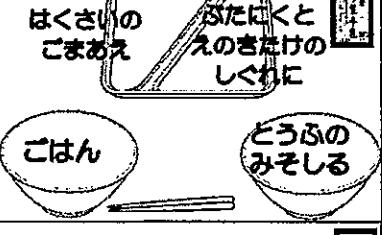
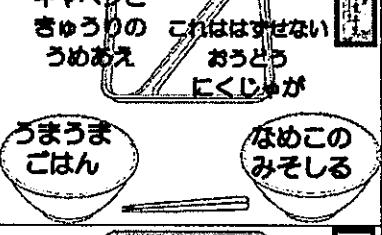
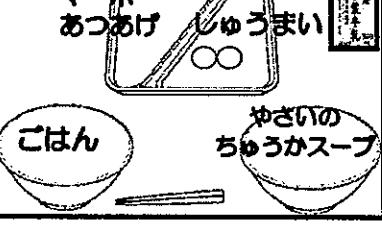
11月

令和5年11月  
小学校B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)	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～  プランパン リーキのスープ	プランパン 「まめ豆サラダ」は大空学園 6年生が考えた献立です！ 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	プランパン じゃがいも ベーコン とりにく、ぶたにく ごま だいす 牛乳	たまねぎ、リーキ、パセリ たまねぎ えだまめ、キャベツ 牛乳	卵・乳・小麦 小麦 小麦 乳
2 日 (木)	とりにくと だいこんの にもの ごはん さんまのかばやき はくさいのみそしる	ごはん はくさいのみそしる さんまのかばやき とりにくとだいこんのにもの 牛乳	ごはん とうふ、あぶらあげ さんま とりにく 牛乳	ながねぎ、はくさい 小麦 だいこん、にんじん、さやいんげん 牛乳	
6 日 (月)	ごまこんぶあえ スタミナどん わかめのみそしる	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 わかめ、とうふ ごま こんぶ 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 牛乳	小麦 小麦 乳
7 日 (火)	ひじきマヨ サラダ コロコロ チキンの おろしに ごはん たもぎたけのみそしる	ごはん たもぎたけのみそしる コロコロチキンのおろしに ひじきマヨサラダ 牛乳	ごはん とうふ とりにく ひじき 牛乳	ながねぎ、たもぎたけ だいこん キャベツ、にんじん、コーン 牛乳	
8 日 (水)	マカカラ ポーク チャップ たべてほっこり カーンスープ	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 大空学園9年生が考えた献立です！ ぶたにく マカロニ ハム 牛乳	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 牛乳	卵・乳・小麦 小麦 小麦 乳
9 日 (木)	きゅうりと キャベツの ピリッから ごはん とっても ジュー・シー からあげ やみウマ☆ ちゅうかスープ	ごはん やみウマ☆ちゅうかスープ とってもジュー・シーからあげ きゅうりとキャベツのピリッから 牛乳	ごはん わかめ、だいす とりにく 牛乳	もやし、しいたけ きゅうり、キャベツ 牛乳	小麦 小麦 小麦 乳
10 日 (金)	ちゅうがくいも うどん 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 牛乳	たまねぎ、にんじん、なめこ、ながねぎ 牛乳	小麦 小麦 乳
13 日 (月)	さんしょく きんぴら ごはん じゅがいもの みそしる	ごはん じゅがいものみそしる しょうゆだれにくだんご 1人2個です♪ 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 ごはん 牛乳	たまねぎ たまねぎ こんにゃく、にんじん、えだまめ 牛乳	
14 日 (火)	ちくわとれんこん いため ～あまからい せいしゅんのあじ～ ごはん いわしの しょうがに ゆめみる かぼちゃ だんごじる	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 牛乳	
15 日 (水)	フルーツ カクテル やさい コロッケ こくとうパン ミネストローネ やさいコロッケ フルーツカクテル 牛乳	こくとうパン 「かぼちゃ団子汁は味付けをみ ぞ味にアレンジしていますよ♪」 ミネストローネ やさいコロッケ フルーツカクテル 牛乳	こくとうパン マカロニ、じゃがいも ベーコン じゃがいも ゼリー 牛乳	たまねぎ、にんじん、トマト にんじん、コーン もも、パイン、ナタデココ 牛乳	卵・乳・小麦 小麦 小麦 乳
16 日 (木)	ひたひた おひたしん ごはん もっちもちしらたまじる やみつきしょうがやき ひたひたおひたしん 牛乳	ごはん もっちもちしらたまじる やみつきしょうがやき 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 牛乳	小麦 小麦 小麦 乳

17 日 (金)	だいこんナムル 	タンメン だいこんナムル 牛乳	ラーメン 牛乳	ふたにく 牛乳	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 牛乳	小麦 小麦 乳
20 日 (月)	ごまじゃこ サラダ ごはん 	ごはん ぶたのおみおつけ ほっけガーリックフライ ごまじゃこサラダ 牛乳	ごはん じゃがいも ごま 牛乳	ふたにく、どうふ ほっけ しらす 牛乳	にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ 小麦 小麦 小麦 牛乳	小麦 小麦 小麦 乳
21 日 (火)	わかめのちゅうか サラダ ごはん 	ごはん ちゅうかふうオビリースープ かばちゃひきにくフライ わかめのちゅうかサラダ 牛乳	ごはん 今月のオビリースープは 中華風です☆	ふたにく、いとかまぼこ ふたにく わかめ、ツナ 牛乳	はくさい、にんじん、しいたけ、ながねぎ かばちゃ、たまねぎ きゅうり、だいこん 牛乳	小麦 小麦 小麦 乳
22 日 (水)	ぶどうゼリー ダイコーン とうきび アマム 	とうきびアマム とかちやさいのオベリベリにこみ ダイコーンラタシケ ぶどうゼリー 牛乳	とうきびアマム じゃがいも、ながいも ゼリー 牛乳	ぎゅうにく、だいす、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 牛乳	とうきびアマムは「ますやパン」 で作って頂いています。 小麦 小麦 小麦 牛乳	小麦 小麦 小麦 乳
24 日 (金)	ごぼうのいりに うどん 	カレーうどん ごぼうのいりに 牛乳	うどん	ふたにく、あぶらあげ 牛乳	たまねぎ、にんじん、たもぎだけ、ながねぎ ごぼう、こんにゃく、にんじん、えだまめ 牛乳	小麦 小麦 乳
27 日 (月)	はくさいの ごまあえ ごはん 	ごはん とうふのみそしる ぶたにくとえのきたけのしぐれに はくさいのごまあえ 牛乳	ごはん とうふ、あぶらあげ ぶたにく ごま 牛乳	牛乳	ながねぎ えのきだけ、にんじん、たまねぎ、こんにゃく はくさい、こまつな 牛乳	小麦 小麦 乳
28 日 (火)	キャベツと きゅうりの うめあえ うよう にくじやが つまうま ごはん 	うまうまごはん なめこのみそしる これははずせない おうとう にくじやが なめこの みそしる 牛乳	大空学園9年生が考えた 献立です！	ごはん とうふ ぶたにく 牛乳	だいこん、なめこ、ながねぎ だいこん、なめこ、ながねぎ キャベツ、きゅうり、えだまめ、うめぼし 牛乳	小麦 小麦 牛乳
29 日 (水)	イタリアン サラダ のうこうとくせい クリームシチュー コッペパン 	コッペパン のうこうとくせいクリームシチュー ころがりここまでやってきたコロコロチキン（バジル） イタリアンサラダ 牛乳	コッペパン じゃがいも とりにく 牛乳	牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、さやいんげん たまねぎ、にんじん、しめじ、さやいんげん キャベツ、きゅうり、コーン 牛乳	卵・乳・小麦 乳・小麦 乳
30 日 (木)	マーべー あつあげ しゅうまい ごはん 	ごはん やさいのちゅうかスープ しゅうまい マーべーあつあげ 牛乳	ごはん 1人2個です♪	牛乳	はくさい、にんじん、しいたけ たまねぎ あつあげ、ぶたにく 牛乳	小麦 小麦 小麦 牛乳

\*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、マークがつきます。

\*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重要な財源です。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	620 kcal
	たんぱく質	25.8 g
	脂 質	20.9 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
- 帯広、道内、府県
- 帯広（斎藤さん）
- 道内、府県
- 道内、府県
- 十勝
- 道内、府県
- 帯広（井上さん）
- 幕別（小笠原さん）
- 道内、府県
- 帯広（和田さん）、道内

### <野菜>

- ・玉葱
- ・人参
- ・にら
- ・さやいんげん
- 十勝
- 枝豆
- 大豆
- もやし
- ☆コーン
- 帯広（泉さん、中村さん）
- 帯広（泉さん）、府県
- 道内、府県
- 十勝
- 十勝
- 十勝
- 十勝
- 十勝

### <豆腐類>

- ☆豆腐
- ・油揚
- ・豚肉
- ・鶏肉
- ・ベーコン
- 十勝
- 十勝
- 十勝
- 十勝
- 十勝

### <調味料・その他>

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

