

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 	「まめ豆サラダ」は大空学園 6年生が考えた献立です!	ブランパン		卵・乳・小麦
	ハンバーグ てづくりソース~ 	ブランパン			小麦
	リーキのスープ 	リーキのスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ、リーキ、パセリ
	あじほしょうできるまめまめサラダ 	あじほしょうできるまめまめサラダ	ごま	だいす	えだまめ、キャベツ
2日(木)	とりにくと だいこんの にも 	ごはん	ごはん		
	さんまの かばやき 	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
	はくさいの みそしる 	さんまのかばやき	ごはん	さんま	小麦
	とりにくとだいこんのにも 	とりにくとだいこんのにも	ごはん	とりにく	だいこん、にんじん、さやいんげん
6日(月)	ごまこんぶあえ 	スタミナどん	ごはん	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にら
	わかめのみそしる 	わかめのみそしる		わかめ、とうふ	ながねぎ
	ごまこんぶあえ 	ごまこんぶあえ	ごま	こんぶ	キャベツ、えだまめ、にんじん
	牛乳	牛乳		牛乳	乳
7日(火)	ひじきマヨ サラダ 	ごはん	ごはん		
	たまぎたけのみそしる 	たまぎたけのみそしる		とうふ	ながねぎ、たまぎたけ
	ココロコ チキンのおろしに 	ココロコチキンのおろしに		とりにく	だいこん
	ひじきマヨサラダ 	ひじきマヨサラダ		ひじき	キャベツ、にんじん、コーン
8日(水)	マカサラ 	バターパン	バターパン		卵・乳・小麦
	たべてほっこり コーンスープ 	たべてほっこりコーンスープ	大空学園9年生が考えた献立です!		小麦
	ポークチャップ 	ポークチャップ		ぶたにく	たまねぎ、えだまめ
	マカサラ 	マカサラ	マカロニ	ハム	きゅうり、にんじん
9日(木)	きゅうりと キャベツの ピリッから 	ごはん	ごはん		
	とってち シューシー からあげ 	とってちシューシーからあげ		わかめ、だいす	もやし、しいたけ
	1人2個です月	とってちシューシーからあげ		とりにく	
	きゅうりとキャベツのピリッから 	きゅうりとキャベツのピリッから			きゅうり、キャベツ
10日(金)	ちゅうがくいも 	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
	かしわうどん 	ちゅうがくいも	さつまいも		小麦
	大学ならぬ「ちゅうがくいも」は 大空学園9年生が考えた献立です!	ちゅうがくいも		牛乳	乳
	牛乳	牛乳		牛乳	
13日(月)	さんしょく きんぴら 	ごはん	ごはん		
	しょうゆだれ にくだんご 	しょうゆだれにくだんご		とうふ、あぶらあげ	たまねぎ
	1人2個です月	しょうゆだれにくだんご		とりにく、ぶたにく	たまねぎ
	さんしょくきんぴら 	さんしょくきんぴら	ごま		こんにゃく、にんじん、えだまめ
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	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	かぼちゃもち	あぶらあげ	ごぼう、にんじん、ながねぎ
	ゆめみる かぼちゃ だんごじる 	いわしのしょうがに		いわし	小麦
	ちくわとれんこんいため~あまからいせいしゅんのあじ~ 	ちくわとれんこんいため~あまからいせいしゅんのあじ~		ちくわ	にんじん、れんこん
15日(水)	フルーツ カクテル 	こくとうパン	こくとうパン		卵・乳・小麦
	やさい コロッケ 	ミネストローネ	マカロニ、じゃがいも	ベーコン	たまねぎ、にんじん、トマト
	フルーツカクテル 	フルーツカクテル	じゃがいも		にんじん、コーン
	牛乳	牛乳		牛乳	乳
16日(木)	ひたひた おひたし 	ごはん	ごはん		
	もっちもちしらたまじる 	もっちもちしらたまじる	しらたまもち	ぶたにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、
	1人2個です月	もっちもちしらたまじる		ぶたにく	えだまめ
	ひたひたおひたし 	ひたひたおひたし		かつおぶし	ほうれんそう、もやし
牛乳	牛乳		牛乳	乳	

17日(金)	だいこんナムル ラーメン	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	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	ぶたにく、とうふ ほっけ しらす 牛乳	にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ ごまつな、キャベツ、にんじん、	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 かぼ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☆	ぶたにく、いとかまぼこ ぶたにく わかめ、ツナ 牛乳	はくさい、にんじん、しいたけ、ながねぎ かぼちゃ、たまねぎ きゅうり、だいこん	小麦 小麦 小麦 乳
22日(水)	ぶどうゼリー ごはん	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 ゼリー	とうきびアマムは「ますやパン」で作って頂いています。 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	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	ぶたにく、あぶらあげ 牛乳	たまねぎ、にんじん、たもぎたけ、ながねぎ ごぼう、こんにゃく、にんじん、えだまめ	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 牛乳	ながねぎ えのきたけ、にんじん、たまねぎ、こんにゃく はくさい、ごまつな	小麦 小麦 乳
28日(火)	キャベツときゅうりのうめあえ ごまうまごはん	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ゃが キャベツときゅうりのうめあえ 牛乳	ごはん じゃがいも	とうふ ぶたにく 牛乳	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	小麦 小麦 乳
29日(水)	イタリアンサラダ 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 のうこうとくせいクリームシチュー イタリアンサラダ 牛乳	コッペパン じゃがいも	ぶたにく、ベーコン、牛乳 とりにく 牛乳	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	卵・乳・小麦 乳・小麦 乳
30日(木)	マーボーあつあげ ごはん	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 1人2個です☆	とりにく、ぶたにく あつあげ、ぶたにく 牛乳	はくさい、にんじん、しいたけ たまねぎ にら、にんじん、たけのこ	小麦 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	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~

<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>(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
---	---	---	--

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。

【Bコース】帯広、西、柏、明星、緑丘、東、豊成、
 栄、花園、啓北、川西、大正、愛国

