

給食だより



11月

令和5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

	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)	鶏肉と大根の煮物 さんまのかば焼き	ご飯	豆腐、油揚げ	長葱、白菜	
	白菜のみそ汁	ご飯	さんま		小麦
	さんまのかば焼き	鶏肉と大根の煮物	牛乳	大根、人参、さやいんげん	小麦
	ご飯	牛乳			乳
	白菜のみそ汁				
2日(木)	大根ナムル	タンメン	ラーメン	キャベツ、もやし、人参、長葱、きくらげ	小麦
	タンメン	大根ナムル		大根、人参、きゅうり	小麦
	ラーメン	牛乳	牛乳		乳
6日(月)	味保証できる まめ豆サラダ ハンバーグ ~手作りソース~	ブランパン	「まめ豆サラダ」は大空学園6年生が考えた献立です!	ブランパン	卵・乳・小麦
	ハンバーグ~手作りソース~	リーキのスープ	じゃが芋	ベーコン	小麦
	リーキのスープ	味保証できるまめ豆サラダ	ごま	鶏肉、豚肉	玉葱
	ブランパン	牛乳	牛乳	大豆	枝豆、キャベツ
7日(火)	ごまじゃこ サラダ	ご飯	大空学園9年生が考えた献立です!	ご飯	
	ほっけ ガーリックフライ	豚のおみおつけ	じゃが芋	豚肉、豆腐	人参、大根、ごぼう、長葱
	豚のおみおつけ	ほっけガーリックフライ		ほっけ	小麦
	ご飯	ごまじゃこサラダ	ごま	しらす	小松菜、キャベツ、人参
		牛乳	牛乳		乳
8日(水)	ひじきマヨ サラダ	ご飯		ご飯	
	ココロ チキンのおろし煮	たもぎ茸のみそ汁	豆腐	長葱、たもぎ茸	
	たもぎ茸のみそ汁	ココロチキンのおろし煮	鶏肉	大根	小麦
	ご飯	ひじきマヨサラダ	ひじき	キャベツ、人参、コーン	小麦
		牛乳	牛乳		乳
9日(木)	中学芋	かしわうどん	うどん	鶏肉	玉葱、人参、なめこ、長葱
	かしわうどん	中学芋	大学芋ならぬ「中学芋」は大空学園9年生が考えた献立です!	さつま芋	小麦
	うどん	牛乳		牛乳	乳
10日(金)	マーボー 厚揚げ	ご飯		ご飯	
	しゅうまい	野菜の中華スープ	1人2個です!		白菜、人参、椎茸
	野菜の中華スープ	しゅうまい		鶏肉、豚肉	玉葱
	ご飯	マーボー厚揚げ		厚揚げ、豚肉	にら、人参、筍
		牛乳	牛乳		乳
13日(月)	マカサラ	バターパン	バターパン		卵・乳・小麦
	ポーク チャップ	食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!		玉葱、コーン、パセリ
	食べてほっこり コーンスープ	ポークチャップ		豚肉	玉葱、枝豆
	バターパン	マカサラ	マカロニ	ハム	きゅうり、人参
		牛乳	牛乳		乳
14日(火)	白菜の ごま和え	ご飯		ご飯	
	豚肉と えのき茸の しぐれ煮	豆腐のみそ汁	豆腐、油揚げ	長葱	
	豆腐のみそ汁	豚肉とえのき茸のしぐれ煮		豚肉	えのき茸、人参、玉葱、こんにゃく
	ご飯	白菜のごま和え	ごま		白菜、小松菜
		牛乳	牛乳		乳
15日(水)	キャベツと きゅうりの 梅和え	うまうまご飯	大空学園9年生が考えた献立です!	ご飯	
	これは外せない 王道 肉じゃが	なめこのみそ汁		豆腐	大根、なめこ、長葱
	うまうま ご飯	これは外せない王道肉じゃが	じゃが芋	豚肉	小麦
	なめこの みそ汁	キャベツときゅうりの梅和え			キャベツ、きゅうり、枝豆、梅干し
		牛乳	牛乳		乳
16日(木)	フルーツ カクテル	トマトソース パンネ	パンネ	鶏肉	玉葱、人参、トマト
	トマトソース パンネ	フルーツカクテル	ゼリー		もも、パイナップル、ナタデココ
		牛乳	牛乳		乳

17日(金)		ご飯 じゃが芋のみそ汁 しょうゆだれ肉団子 三色きんぴら 牛乳	1人3個です♪	ご飯 じゃが芋 ごま 牛乳	豆腐、油揚げ 鶏肉、豚肉 牛乳	玉葱 玉葱 こんにゃく、人参、枝豆	小麦 小麦 小麦 乳
20日(月)		とうきびアマム 十勝野菜のオベリベリ煮込み ダイコンラタシケ ぶどうゼリー 牛乳	十勝のおいしい食材をたっぷり使っています♪	とうきびアマム じゃが芋、長芋 ゼリー 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。 牛肉、大豆、手亡豆、金時豆	玉葱、人参、ごぼう、枝豆 大根、きゅうり、コーン、人参 ぶどう	小麦 小麦 小麦 乳
21日(火)		ご飯 夢みるかぼちゃ団子汁 いわしの生姜煮 ちくわとれんこん炒め 牛乳	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♪	ご飯 かぼちゃもち いわし ちくわ 牛乳	油揚げ ごぼう、人参、長葱	人参、れんこん	小麦 小麦 乳
22日(水)		スタミナ丼 わかめのみそ汁 ごま昆布和え 牛乳		ご飯 わかめ、豆腐 ごま 牛乳	豚肉 わかめ、豆腐 昆布 牛乳	玉葱、人参、にら 長葱 キャベツ、枝豆、人参	小麦 小麦 乳
24日(金)		ご飯 やみウマ☆中華スープ とってもしューシー唐揚げ きゅうりとキャベツのピリッ辛 牛乳	1人3個です♪	ご飯 わかめ、大豆 鶏肉 牛乳	大空学園6年生が考えた献立です！	もやし、椎茸 きゅうり、キャベツ	小麦 小麦 小麦 乳
27日(月)		コッペパン 濃厚特製クリームシチュー 転がりここまでやってきたココロチキン イタリアンサラダ 牛乳	大空学園6年生が考えた献立です！	コッペパン じゃが芋 濃厚特製クリームシチュー 鶏肉 牛乳	豚肉、ベーコン、牛乳 鶏肉	玉葱、人参、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
28日(火)		ご飯 もっちもち白玉汁 やみつき生姜焼き ひたひたおひたし 牛乳	大空学園9年生が考えた献立です！	ご飯 白玉もち 豚肉、油揚げ 豚肉 かつお節 牛乳	豚肉、油揚げ 豚肉	玉葱、人参 枝豆 ほうれん草、もやし	小麦 小麦 小麦 乳
29日(水)		ご飯 中華風オビリースープ かぼちゃ挽肉フライ わかめの中華サラダ 牛乳	今月のオビリースープは中華風です☆	ご飯 豚肉、糸かまぼこ 豚肉 わかめ、ツナ 牛乳	豚肉、糸かまぼこ 豚肉	白菜、人参、椎茸、長葱 かぼちゃ、玉葱 きゅうり、大根	小麦 小麦 小麦 乳
30日(木)		カレーうどん ごぼうの炒り煮 牛乳		うどん 豚肉、油揚げ 牛乳	豚肉、油揚げ	玉葱、人参、たもぎ茸、長葱 ごぼう、こんにゃく、人参、枝豆	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、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	812 kcal
	たんぱく質	32.3 g
	脂質	25.8 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(高藤さん) ・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 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。

