

# 給食だより

11月



令和6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<br>おもにエネルギーの<br>もとになる食品                                           | 赤<br>おもに体をつくる食品                      | 緑<br>おもに体の調子を整える食品                              | アレルギー<br>表示             |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------|
| 1日<br>(金)  | <br>マーボー豆腐 春巻き<br>ご飯 もやしの中華スープ<br>もやしの中華スープ<br>春巻き<br>マーボー豆腐<br>牛乳                                  | ご飯<br>もやしの中華スープ<br>春巻き<br>マーボー豆腐<br>牛乳                              | 糸かまぼこ<br>豚肉<br>豆腐、豚肉<br>牛乳           | もやし、大根、メンマ<br>玉葱、人参<br>椎茸、人参、筍                  | 小麦<br>えび・小麦<br>小麦<br>乳  |
| 5日<br>(火)  | <br>白菜のおかか和え 焼きつくね<br>ご飯 かしわ汁<br>かしわ汁<br>白菜のおかか和え<br>牛乳                                             | ご飯<br>かしわ汁<br>焼きつくね<br>白菜のおかか和え<br>牛乳                               | 鶏肉<br>鶏肉<br>かつお節<br>牛乳               | 人参、なめこ、長葱<br>玉葱、人参、れんこん、長葱<br>白菜、人参             | 小麦<br>小麦<br>小麦<br>乳     |
| 6日<br>(水)  | <br>中華風 海藻サラダ ホイコーロー<br>ご飯 豆腐の中華スープ<br>豆腐の中華スープ<br>ホイコーロー<br>中華風海藻サラダ<br>牛乳                         | ご飯<br>豆腐の中華スープ<br>ホイコーロー<br>中華風海藻サラダ<br>牛乳                          | 豆腐<br>豚肉<br>昆布<br>牛乳                 | 人参、筍、椎茸<br>キャベツ、玉葱、人参<br>大根、きゅうり                | 小麦<br>小麦<br>小麦<br>乳     |
| 7日<br>(木)  | <br>コールスローサラダ チキンクリーム パンネ<br>チキンクリーム パンネ<br>コールスローサラダ<br>牛乳                                         | パンネ<br>コールスローサラダ<br>牛乳                                              | 鶏肉、ベーコン、牛乳<br>牛乳                     | 玉葱、人参、しめじ、さやいんげん<br>キャベツ、人参、きゅうり                | 乳・小麦<br>小麦<br>乳         |
| 8日<br>(金)  | <br>三色 きんぴら ほっけ 生姜醤油焼き<br>わかめご飯 豚汁<br>わかめご飯 豚汁<br>牛乳                                                | わかめご飯<br>豚汁<br>ほっけ 生姜醤油焼き<br>三色きんぴら<br>牛乳                           | わかめ<br>じゃが芋<br>ほっけ<br>ごま<br>牛乳       | 人参、大根、ごぼう、長葱<br>こんにゃく、人参、枝豆                     | 小麦<br>小麦<br>小麦<br>乳     |
| 11日<br>(月) | <br>元マクロでした サラダ コロコロコミック レモンチキンペッパー<br>完全無欠の チョコチップパン 黄金の コーンスープ<br>完全無欠の チョコチップパン 黄金の コーンスープ<br>牛乳 | チョコチップパン<br>黄金の コーンスープ<br>コロコロコミックレモンチキンペッパー<br>元マクロでしたサラダ<br>牛乳    | 鶏肉<br>ツナ<br>牛乳                       | 玉葱、コーン、パセリ<br>人参、きゅうり、コーン                       | 卵・乳・小麦<br>小麦<br>小麦<br>乳 |
| 12日<br>(火) | <br>いっぱい食べようよ! ハート♡の形に チンピラごぼう 見えたらラッキー アジフライ<br>混ぜご飯 奥だくさん みそ汁<br>混ぜご飯 奥だくさん みそ汁<br>牛乳             | 混ぜご飯<br>奥だくさんみそ汁<br>ハート♡の形に見えたらラッキーアジフライ<br>いっぱい食べようよ!チンピラごぼう<br>牛乳 | 豚肉<br>豆腐、油揚げ<br>アジ<br>ごま<br>牛乳       | コーン、人参、筍、椎茸<br>大根、ニラ<br>ごぼう、人参、こんにゃく、さやいんげん     | 小麦<br>小麦<br>小麦<br>乳     |
| 13日<br>(水) | <br>フルーツ カクテル カレーライス<br>カレーライス<br>牛乳                                                                | カレーライス<br>フルーツカクテル<br>牛乳                                            | ご飯、じゃが芋<br>ゼリー<br>牛乳                 | 玉葱、人参<br>もも、パイン、ナタデココ                           | 小麦<br>小麦<br>乳           |
| 14日<br>(木) | <br>きなこ ポテトもち 担々麺<br>担々麺<br>牛乳                                                                      | 担々麺<br>きなこポテトもち<br>牛乳                                               | ラーメン、ごま<br>芋団子<br>牛乳                 | 人参、もやし、ニラ                                       | 小麦<br>乳                 |
| 15日<br>(金) | <br>ひじきマヨ サラダ 鶏肉の うま煮<br>ご飯 すまし汁<br>すまし汁<br>ひじきマヨサラダ<br>牛乳                                          | ご飯<br>すまし汁<br>鶏肉のうま煮<br>ひじきマヨサラダ<br>牛乳                              | ふ<br>鶏肉、高野豆腐、ちくわ<br>ひじき<br>牛乳        | 大根、長葱、椎茸<br>人参、こんにゃく、さやいんげん<br>キャベツ、人参、コーン      | 小麦<br>小麦<br>小麦<br>乳     |
| 18日<br>(月) | <br>和梨ゼリー ダイコン ラタシケ<br>とかポテ スイートアマム 十勝野菜の オペリベリ煮込み<br>とかポテ スイートアマム 十勝野菜の オペリベリ煮込み<br>牛乳             | とかポテ スイートアマム<br>十勝野菜のオペリベリ煮込み<br>ダイコンラタシケ<br>和梨ゼリー<br>牛乳            | とかポテ スイートアマム<br>じゃが芋、長芋<br>ゼリー<br>牛乳 | 牛肉、大豆、金時豆、手亡豆<br>玉葱、人参、ごぼう、枝豆<br>大根、きゅうり、コーン、人参 | 小麦<br>小麦<br>小麦<br>乳     |

|        |  |                                                |                                  |                             |                              |                                         |                           |
|--------|--|------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------|
| 19日(火) |  | 中華ちらし<br>わかめスープ<br>春雨サラダ<br>牛乳                 | 久しぶりの登場!<br>中華ちらしは、帯広のご当地メニューです♪ | ご飯<br>春雨                    | 卵、豚肉、えび<br>わかめ<br>牛乳         | 白菜、もやし、人参、きくらげ、玉葱<br>玉葱<br>キャベツ、人参、きゅうり | 卵・えび・小麦<br>小麦<br>小麦<br>乳  |
| 20日(水) |  | ご飯<br>みそ芋団子汁<br>からあげ<br>切干大根の煮物<br>牛乳          | 1人3コです☆                          | ご飯<br>芋団子                   |                              | ごぼう、人参、長葱                               | 小麦<br>小麦<br>乳             |
| 21日(木) |  | わかめうどん<br>ごまこぶ和え<br>牛乳                         | 食缶の麺をほくして分けてくださいね🍜               | うどん、揚げ玉<br>ごま               | 豚肉、わかめ<br>昆布<br>牛乳           | 玉葱、人参、長葱<br>キャベツ、枝豆、人参                  | 小麦<br>小麦<br>乳             |
| 22日(金) |  | ご飯<br>大根のみそ汁<br>肉じゃが<br>キャベツの梅和え<br>牛乳         |                                  | ご飯<br>じゃが芋                  | 豆腐、油揚げ<br>豚肉<br>牛乳           | 大根、長葱<br>キャベツ、枝豆、梅干し                    | 小麦<br>乳                   |
| 25日(月) |  | キャラメル揚げパン<br>キャベツのポトフ<br>鶏肉と豆のトマト煮<br>牛乳       | 卵・乳不使用です♪                        | コッペパン、ミルメーク<br>じゃが芋         | ウインナー<br>鶏肉、大豆、金時豆、手亡豆<br>牛乳 | キャベツ、コーン、パセリ<br>玉葱、人参、枝豆、トマト            | 小麦<br>小麦<br>小麦<br>乳       |
| 26日(火) |  | きゅうり昆布<br>豚肉の生姜焼き<br>たもぎ茸のみそ汁<br>牛乳            |                                  | ご飯<br>油揚げ<br>豚肉<br>昆布<br>牛乳 |                              | たもぎ茸、白菜、長葱<br>玉葱、枝豆<br>キャベツ、きゅうり        | 小麦<br>小麦<br>乳             |
| 27日(水) |  | もやしのごま和え<br>さんまうまか煮<br>けんちん汁<br>牛乳             |                                  | ご飯<br>豆腐<br>さんま<br>ごま<br>牛乳 |                              | 大根、人参、ごぼう、こんにゃく、長葱<br>もやし、人参            | 小麦<br>小麦<br>小麦<br>乳       |
| 28日(木) |  | イタリアンサラダ<br>釜揚げスパゲティトマトソース<br>牛乳               |                                  | スパゲティ                       | 鶏肉<br>牛乳                     | 玉葱、人参、トマト<br>キャベツ、きゅうり、コーン              | 小麦<br>乳                   |
| 29日(金) |  | コーンピラフ<br>リーキのオビリースープ<br>いかフライ<br>まめ豆サラダ<br>牛乳 | 幕別の小笠原さんのリーキを使っています!             | ご飯<br>じゃが芋<br>ごま            | ハム<br>ベーコン<br>いか<br>大豆<br>牛乳 | コーン、玉葱<br>玉葱、リーキ、人参<br>枝豆、キャベツ          | 小麦<br>小麦<br>小麦<br>小麦<br>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<br>平均値 | エネルギー | 826 kcal |
|             | たんぱく質 | 36.1 g   |
|             | 脂 質   | 27.0 g   |

～11月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

|        |               |                           |       |           |    |
|--------|---------------|---------------------------|-------|-----------|----|
| ＜野菜＞   |               | ＜豆腐類＞                     |       | ＜調味料・その他＞ |    |
| ・玉葱    | 帯広（泉さん・中村さん）  | ☆豆腐                       | 十勝    | ☆しょうゆ     | 十勝 |
| ・人参    | 帯広（泉さん）・浦幌・十勝 | ・油揚げ                      | 十勝    | ☆白しょうゆ    | 十勝 |
| ・大根    | 帯広（斎藤さん）      | ＜肉類＞                      |       | ☆赤みそ      | 十勝 |
| ・ごぼう   | 帯広（和田さん）      | ☆豚肉                       | 十勝    | ☆白みそ      | 十勝 |
| ・じゃがいも | 幕別（小笠原さん）・十勝  | ☆鶏肉                       | 十勝、道内 | ☆でん粉      | 十勝 |
| ・長葱    | 道内            | ・牛肉                       | 帯広    | ・ご飯       | 道内 |
| ・白菜    | 道内            | ・ベーコン、ハム                  | 道内    | ☆パン（小麦）   | 帯広 |
| ・キャベツ  | 道内            | （十勝産・道産以外になることもあります）      |       |           |    |
| ・にんにく  | 十勝            | ☆マークが付いている食材は年間を通して十勝産です。 |       |           |    |
| ・きゅうり  | 道内            | ・さやいんげん                   | 十勝    |           |    |
| ・にら    | 道内            | ・金時豆・手亡豆                  | 十勝    |           |    |
| ・セロリ   | 道内            | ☆枝豆                       | 十勝    |           |    |
| ・大豆    | 帯広            | ☆コーン                      | 十勝    |           |    |

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。