


令和5年11月

学校給食予定献立表(中学校)

牛乳は、毎日つきます 

月	火	水	木	金
<p>こんげつ とうべつさん しよくざい</p> <p><b>今月の当別産食材</b></p> 		<p>1</p> <p><b>ご飯</b></p> <p>まいたけ じる <b>舞茸のすまし汁</b></p> <p>舞茸・豆腐・小松菜・白菜・長葱</p> <p>みそ にくだんご <b>味噌だれ肉団子</b></p> <p>鶏肉・豚肉・玉葱・生姜 パン粉(卵なし)・ごま</p> <p>だいこん に <b>大根のそぼろ煮</b></p> <p>豚挽肉・大根・玉葱・人参 ケリンピース・かつお節・でん粉</p> <p>713/25.2/18.5/3.7</p>	<p>2</p> <p><b>ミートソースパグティ</b></p> <p>パグティ・豚挽肉・玉葱 人参・ケリンピース・トマト缶 粉チーズ・バター ハヤシルウ(バナナ・りんご)</p> <p>やさしいた <b>野菜炒め</b></p> <p>きゃべつ・鶏肉・青ピーマン 人参・しめじ</p> <p>だいたい <b>りんご(代替～ゼリー)</b></p> <p>692/28.5/22.1/4.9</p>	<p>3</p> 
<p>6</p> <p>ふゆやさい <b>冬野菜カレー(ご飯)</b></p> <p>豚挽肉・れんこん・玉葱・じゃが芋・人参 小松菜・ごぼう・粉チーズ・バター カレーウ(りんご・バナナ)・にんにく 牛乳・チャツネ(メロン・りんご・レーズン)</p> <p><b>グリーンサラダ</b></p> <p>きゃべつ・胡瓜・えだまめ マヨネーズ・すりごま</p> <p>あお <b>青りんごゼリー</b></p> <p>965/26.7/34.3/3.7</p>	<p>7</p> <p><b>コアパン</b></p> <p>やさしい <b>野菜スープ</b></p> <p>豚肉・きゃべつ・人参 長葱・いんげん</p> <p><b>タンドリーチキン</b></p> <p>鶏肉・ヨーグルト 生姜・にんにく</p> <p>ふう <b>コンソメ風ジャーマンポテト</b></p> <p>じゃが芋・玉葱・ベーコン・パセリ・にんにく</p> <p>644/36.7/18.7/5.4</p>	<p>8</p> <p><b>ご飯</b></p> <p>だんごじる <b>かぼちゃ団子汁</b></p> <p>南瓜団子・白菜・人参 ごぼう・長葱</p> <p>ぶたにく しょうがや ふう <b>豚肉の生姜焼き風</b></p> <p>豚肉・玉葱・生姜</p> <p>かき だいたい <b>柿(代替～ゼリー)</b></p> <p>722/27.3/13.4/3.5</p>	<p>9</p> <p>たまご <b>卵うどん</b></p> <p>うどん・豚肉・卵・長葱 玉葱・人参・干椎茸</p> <p>あお <b>青のりホト</b></p> <p>じゃが芋・青のり 菜種油</p> <p><b>シャキシャキサラダ</b></p> <p>ごぼう・大根・胡瓜・人参・コーン サウザンドレッシング(卵黄入り)・ごま</p> <p>663/23.8/27.6/4.6</p>	<p>10</p> <p><b>ご飯</b></p> <p>はくさい <b>白菜スープ</b></p> <p>豚肉・春雨・白菜 人参・えのき茸</p> <p>さけ <b>鮭チーズカツ</b></p> <p>鮭・チーズ・玉葱 パン粉(卵なし)・菜種油</p> <p><b>きゃべつサラダ</b></p> <p>きゃべつ・人参・コーン 香味塩ドレッシング</p> <p>783/26.8/22.4/3.7</p>
<p>13</p> <p><b>ご飯</b></p> <p>ちゅうか <b>中華スープ</b></p> <p>卵・玉葱・人参・長葱・わかめ 干椎茸・ごま油・ごま・でん粉</p> <p>ゆーりんちー <b>油淋鶏</b></p> <p>鶏肉・長葱・生姜・にんにく 小麦粉・ごま油・菜種油</p> <p><b>ひじきのピリッとサラダ</b></p> <p>ひじき・胡瓜・きゃべつ 人参・ツナ・ラー油</p> <p>776/34.3/24.2/4.2</p>	<p>14</p> <p><b>コッパン</b></p> <p><b>コンソメスープ</b></p> <p>豚肉・白菜・じゃが芋・玉葱・人参</p> <p><b>ウイナーのケチャップ炒め</b></p> <p>ウイナー・玉葱・人参・しめじ・青ピーマン バター・にんにく・小麦粉</p> <p><b>スパゲティサラダ</b></p> <p>スパゲティ・きゃべつ・胡瓜 コーン・マヨネーズ</p> <p>771/29.5/30.7/5.6</p>	<p>15</p> <p><b>ビビンバ(ご飯)</b></p> <p>豚挽肉・大豆ミート・メンマ・長葱 小松菜・もやし・人参・生姜 にんにく・ごま油・ごま・とうがらし</p> <p><b>ストウブチゲ</b></p> <p>豆腐・豚肉・白菜キムチ(白菜・玉葱・ごま・大根 人参・昆布・にら・りんご・にんにく)・玉葱・にら 長葱・えのき茸・にんにく・生姜・ごま油</p> <p>だいたい <b>りんご(代替～ゼリー)</b></p> <p>782/30.6/22.4/3.6</p>	<p>16</p> <p>ながきふう <b>長崎風ちゃんぽん</b></p> <p>ラーメン・豚肉・えび・いか・あさり・玉葱 きゃべつ・もやし・長葱・人参・牛乳</p> <p><b>ひじきシューマイ</b></p> <p>玉葱・豚肉・きゃべつ・ひじき 鶏肉・椎茸・生姜</p> <p>だいこん <b>大根サラダ</b></p> <p>大根・胡瓜・コーン 和風ドレッシング・ごま</p> <p>748/32.8/21.4/4.9</p>	<p>17</p> <p><b>ご飯</b></p> <p>いも みそしる <b>じゃが芋の味噌汁</b></p> <p>じゃが芋・玉葱・長葱</p> <p><b>ごまザンギ</b></p> <p>鶏肉・でん粉 ごま・菜種油</p> <p>はりはり漬け</p> <p>切干大根・胡瓜 ごま油・人参</p> <p>838/34.3/19/3.5</p>
<p>20</p> <p><b>ご飯</b></p> <p>じる <b>ごまキムチ汁</b></p> <p>白菜キムチ(白菜・玉葱・ごま・大根・人参 昆布・にら・りんご・にんにく)・大根・白菜 人参・ごぼう・長葱・すりごま・練りごま</p> <p><b>かつおカツ</b></p> <p>かつお・玉葱・生姜・パン粉(卵なし)・菜種油</p> <p><b>ラーメンサラダ</b></p> <p>ラーメン・もやし・きゃべつ・人参 コーン・竹輪・練りごま・ごま油</p> <p>850/26.9/26.8/3.4</p>	<p>21</p> <p><b>かぼちゃパン</b></p> <p><b>クラムチャウダー</b></p> <p>えび・いか・あさり・じゃが芋・玉葱 きゃべつ・人参・えだまめ・牛乳 生クリーム・バター・粉チーズ</p> <p><b>カレーコロッケ</b></p> <p>じゃが芋・玉葱・人参 パン粉(卵なし)・菜種油</p> <p><b>ごぼうサラダ</b></p> <p>ごぼう・大根・人参・コーン マヨネーズ・ごま</p> <p>926/30.7/41/4.9</p>	<p>22</p> <p><b>ご飯</b></p> <p>さんらーたん <b>酸辣湯</b></p> <p>鶏肉・卵・玉葱・人参・干椎茸・長葱・でん粉</p> <p>はる まき <b>春巻</b></p> <p>きゃべつ・筍・鶏肉・春雨・生姜 にんにく・脱脂粉乳・菜種油</p> <p>やさしい まいぼーいた <b>野菜の麻婆炒め</b></p> <p>豚挽肉・きゃべつ・もやし・人参・青ピーマン 生姜・にんにく・ごま油・ラー油・でん粉</p> <p>861/28.7/28.2/4</p>	<p>23</p> 	<p>24</p> <p>わしよくの日</p> <p><b>ご飯</b></p> <p>こんさい じる <b>根菜のしょうゆ汁</b></p> <p>大根・人参・長葱・ごぼう・かまぼこ・でん粉</p> <p>さば みそや <b>鯖の味噌焼き</b></p> <p>鯖・生姜</p> <p><b>ころもやしのごま和え</b></p> <p>にら・もやし ごま油・すりごま</p> <p>735/28.9/19.6/4.1</p>
<p>27</p> <p><b>ご飯</b></p> <p><b>オニオンスープ</b></p> <p>ベーコン・玉葱・ソテーオニオン・きゃべつ 人参・バター・粉チーズ・小麦粉</p> <p>てづく <b>手作りハンバーグ</b></p> <p>牛挽肉・豚挽肉・玉葱・人参 卵・牛乳・パン粉(卵なし)・しめじ</p> <p>さんしよく <b>3色ソテー</b></p> <p>えだまめ・コーン・人参・バター</p> <p><b>ヨーグルトレズン</b></p> <p>レズン・粉乳</p> <p>931/31.5/30.8/3.2</p>	<p>28</p> <p><b>コッパン</b></p> <p><b>ミネストローネ</b></p> <p>豚肉・きゃべつ・玉葱・人参 トマト缶・スパゲティ・粉チーズ</p> <p><b>チキンナゲット</b></p> <p>鶏肉・菜種油</p> <p>いも に <b>さつま芋のバター煮</b></p> <p>さつま芋・バター</p> <p>806/29.6/30.1/4.2</p>	<p>29</p> <p><b>ご飯</b></p> <p>ぶた じる <b>豚汁</b></p> <p>豚肉・豆腐・じゃが芋・大根・玉葱 人参・長葱・ごぼう・こんにゃく</p> <p>や <b>すき焼きコロッケ</b></p> <p>玉葱・じゃが芋・パン粉(卵なし)・菜種油</p> <p>あ <b>おかか和え</b></p> <p>もやし・小松菜 コーン・かつお節</p> <p>767/25.6/18.9/3.2</p>	<p>30</p> <p>ごもく <b>五目うどん</b></p> <p>うどん・鶏肉・小松菜 人参・ごぼう・油揚げ 干椎茸・玉葱</p> <p>やさしいた <b>じゃが野菜炒め</b></p> <p>じゃが芋・さやいんげん 豚肉・玉葱・バター</p> <p>だいたい <b>みかん(代替～ゼリー)</b></p> <p>576/25.2/15/4.4</p>	<p><b>さかなの骨 注意!</b></p>  <p>魚を食べるときは、 はしで確認してから 食べましょう!</p>

☆献立の下の数字は中学生のエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分の量です  
 ☆都合により献立の一部が変更する場合があります  
 ☆今月の給食費口座振替日は、**11月30日(木)**です!

◆お知らせ◆  
 ○卵・ナッツ類が含まれているものに関しては、材料の欄に記載しています  
 ○この献立表には、加工品と調味料の一部に含まれるアレルギー物質について表示されていません。詳しくは給食センターまでお問い合わせください

給食費を忘れずに!

皆さんからの給食費でお子さんが食べている給食を作っています。忘れず給食費の納入をお願いします!  
 1か月分の給食費 小学校低学年4,550円 中学年4,650円 高学年 4,850円 中学生5,750円 事前に残高確認を!