



11月 予定こんだて

(小学校)



当別町学校給食センター

TEL : 22-4401

FAX : 22-4402

献立名		食 材		
		熱やエネルギーのもと	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える
00kcal 00g 00g 00g 00g	中学年(3・4年生)の ←エネルギー量 ←たんぱく質 ←脂質 ←塩分量	料理名	料理ごとに主な使用食材を はたらき別に記載 ※太字は、当別町産です！	
	4 コッペパン	パン		
	(火) カレーポトフ	じゃがいも	ミートボール	キャベツ 玉ねぎ 人参 いんげん
	629kcal 26.6g 20.9g 4.0g	白花豆コロッケ	じゃがいも バター パン粉(卵なし) 菜種油	白花豆
	ビーフン炒め	ビーフン 油	豚肉	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし 干し椎茸
5	ごはん	ごはん		
	(水) 豆腐とわかめの味噌汁		豆腐 わかめ みそ	人参 長ねぎ
	682kcal 29.7g 20.9g 3.0g	さばのみぞれ焼き	砂糖 ごま油	鯖
	みそきんぴら	砂糖 ごま油 ごま	豚肉 みそ	ごぼう 人参
6	野菜醤油	ラーメン		
	(木) ラーメン		豚肉 茎わかめ	もやし 白菜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく
	572kcal 25.5g 18.2g 4.4g	ショーロンポー	春雨 でん粉 小麦粉	豚肉
	えだまめサラダ	油 砂糖		筍 椎茸 生姜 枝豆 キャベツ 人参 コーン
7	ごはん	ごはん		
	(金) 白菜と春雨のスープ	春雨	豚肉	白菜 人参 えのき茸
	625kcal 22.3g 18.4g 2.5g	チキンカツ	パン粉(卵なし) 菜種油	鶏肉
	大根サラダ	砂糖 油	ハム	大根 人参 きゅうり
10	ごはん	ごはん		
	(月) すまし汁		豆腐 つと わかめ	人参 長ねぎ
	611kcal 23.0g 16.4g 2.1g	ハンバーグオニオンソース	バター 砂糖	豚肉 鶏肉
	切干大根の煮物	砂糖 油	油揚げ	玉ねぎ にんにく 生姜 切干大根 人参
11	コッペパン	パン		
	(火) 鮭のクリーム煮	マカロニ じゃがいも バター	鮭 牛乳	玉ねぎ 人参
	690kcal 27.0g 31.3g 3.0g	チキンナゲット	菜種油	鶏肉
	コーンソテー	バター	ベーコン	コーン ビーマン 人参
12	ごはん	ごはん		
	(水) なめこの味噌汁		豆腐 油揚げ みそ	なめこ 人参 長ねぎ 大根
	661kcal 28.8g 22.4g 1.9g	いわしのみぞれ煮	いわし	
	豚しゃぶサラダ	ごまドレッシング(卵黄)	豚肉	キャベツ きゅうり 人参
13	焼きうどん	うどん 油	豚肉 竹輪	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし しめじ
	(木) キャベツメンチカツ	パン粉(卵なし) 菜種油	鶏肉	キャベツ
	632kcal 24.6g 29.9g 3.4g	白菜の胡麻マヨサラダ	マヨネーズ すりごま	白菜 きゅうり コーン
	ベビーチーズ		チーズ 乳製品	
14	ポークカレー	ごはん		
	(金)	じゃがいも 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく きゅうり 人参
	687kcal 21.3g 17.2g 2.6g	きゅうりの昆布和え	砂糖 ごま	刻み昆布
	みかん(代替ゼリー)			みかん

☆牛乳は毎日つきます。

☆都合により献立の一部を変更する場合があります。

☆魚には骨がある場合があります。お箸で確認してよく噛んで食べましょう。

☆給食費口座引き落とし日は、12/1(月)です。

※太字は、当別町産です。

献立名		食 材		
		熱やエネルギーのもと	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える
17	ごはん	ごはん		
	(月) 厚揚げの味噌汁		厚揚げ みそ	大根 人参 長ねぎ
	639kcal 25.3g 18.8g 2.5g	炒め納豆	砂糖 油	豚挽き肉 納豆 玉ねぎ 人参 ビーマン
	くろげときゅうりの中華和え	砂糖 ごま油	中華くらげ	きゅうり 人参
18	コッペパン	パン		
	(火) じゃがいものスープ	じゃがいも	豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ 玉ねぎ
	571kcal 25.8g 21.7g 3.5g	ポークチャップ	油	豚肉
	ごぼうサラダ	マヨネーズ ごま		ごぼう 人参 コーン
19	ごはん	ごはん		
	(水) ローペンタン	ごま油 でん粉	豚肉	白菜 人参 長ねぎ 干し椎茸 生姜
	637kcal 29.0g 18.5g 2.1g	油淋鶏	小麦粉 砂糖 ごま油 菜種油	鶏肉
	大根のナムル	砂糖 ごま油 ごま		長ねぎ 生姜 にんにく 大根 ほうれん草 人参
20	スパゲティ	スパゲティ		
	(木) ナポリタン	ハヤシルウ(バナナ りんご) 油 砂糖	豚肉 粉チーズ	玉ねぎ 人参 なす しめじ ビーマン トマト
	611kcal 22.5g 14.9g 4.3g	キャベツと コーンのサラダ	砂糖 油	キャベツ コーン きゅうり 人参 りんご
	りんご(代替ゼリー)			



21	ごはん	有機栽培米		
	(金) ゆといち芋団子汁	芋団子	鶏ごぼうボール	大根 人参 ごぼう 長ねぎ
	716kcal 31.0g 15.4g 3.1g	鮭のちゃんちゃん焼き	バター 砂糖	鮭 みそ キャベツ 玉ねぎ もやし コーン にんにく 人参
	大豆の五目煮	油 砂糖	大豆 油揚げ 竹輪 ひじき	
	ミルクココア	砂糖		



25	コッペパン	パン		
	(火) パンプキンポタージュ	バター	牛乳 生クリーム スキムミルク	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ
	670kcal 32.8g 21.6g 2.8g	マーマレードチキン	マーマレードジャム	鶏肉
	ペンネボロネーゼ	ペンネ 油 砂糖	豚挽き肉	玉ねぎ ビーマン 人参
26	ごはん	ごはん		
	(水) じゃが芋の味噌汁	じゃがいも	みそ	玉ねぎ 人参 長ねぎ
	606kcal 25.2g 14.2g 2.3g	ほっけの塩焼き		ほっけ
	厚揚げの煮もの	油 砂糖	厚揚げ	ビーマン 筍 人参 生姜
27	あんかけうどん	うどん		
	(木)	砂糖 でん粉	豚肉	白菜 小松菜 人参 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸
	640kcal 25.8g 20.7g 3.0g	キャベツの肉味噌炒め	砂糖 ごま油 でん粉	豚挽き肉 みそ キャベツ もやし 人参 ビーマン 生姜 にんにく
	さつまいも蒸しパン	ホットケーキ粉 油 さつまいも 砂糖 はちみつ	鶏卵 牛乳	
28	ごはん	ごはん		
	(金) 卵入り中華コンスーフ	でん粉	鶏卵 豆腐	コーン 小松菜 干し椎茸
	700kcal 28.6g 20.0g 2.2g	真鱈のスパイス揚げ	でん粉 菜種油	鱈
	チャップチェ	春雨 ごま油 砂糖 ごま	豚肉	人参 長ねぎ 干し椎茸



◆ お知らせ ◆

○卵・ナッツ類が含まれているものに関しては、食材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。