11月　予定こんだて　（中学校）

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
2	ごはん	**ごはん**		
（月）	じゃが芋の味噌汁	**じゃがいも**	みそ	玉ねぎ　人参 長ねぎ
812kcal 37.7ｇ 12.4ｇ 3.2ｇ	鶏肉の生姜焼き	砂糖　でん粉	鶏肉	生姜
	五目きんぴらごぼう	ごま油　砂糖　ごま	ひじき	ごぼう　ピーマン 人参　つきこんにゃく
4	親子丼	**ごはん**		
（水）		砂糖	鶏肉　鶏卵	玉ねぎ　人参 長ねぎ　干し椎茸
777kcal 30.2ｇ 21.3ｇ 2.9ｇ	豆腐とわかめの味噌汁		豆腐　わかめ みそ	人参　長ねぎ
	ポテトサラダ	**じゃがいも** エッグケア（卵なし）		人参　きゅうり
5	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　ピーマン なす　しめじ　トマト缶
915kcal 31.9ｇ 25.9ｇ 5.8ｇ	大根とツナのサラダ	砂糖　油	ツナ	大根　人参 きゅうり
	黒糖蒸しパン	ホットケーキ粉　油 黒砂糖　はちみつ	牛乳　鶏卵	
6	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
781kcal 26.9ｇ 23.0ｇ 3.3ｇ	チキンカツ	パン粉（卵なし） 菜種油	鶏肉	
	キャベツとコーンのサラダ	和風玉ねぎドレッシング		キャベツ　コーン きゅうり　人参
9	ごはん	**ごはん**		
（月）	かぼちゃの味噌汁		油揚げ　みそ	**かぼちゃ**　大根 人参　長ねぎ
725kcal 31.8ｇ 14.6ｇ 2.8ｇ	ほっけの塩焼き		ほっけ	
	肉じゃが	**じゃがいも**　砂糖	**豚肉**	玉ねぎ　人参 しらたき
10	ミルクパン	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
797kcal 32.1ｇ 27.7ｇ 4.3ｇ	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	
	ペンネボロネーゼ	ペンネ　油　砂糖	豚挽き肉	玉ねぎ　ピーマン 人参
11	和風そぼろ丼	**ごはん**		
（水）		砂糖　油	鶏挽き肉　ひじき 大豆ミート　みそ	切干大根　人参 干し椎茸　生姜
788kcal 34.4ｇ 20.2ｇ 3.0ｇ	石狩汁	**じゃがいも**	鮭　豆腐　みそ	大根　白菜　玉ねぎ 人参　長ねぎ　まいたけ
	きゅうりの昆布和え	砂糖　ごま	昆布	きゅうり　人参
12	焼きそば	蒸しめん（卵）		
（木）		油	**豚肉**	玉ねぎ　キャベツ　人参 **もやし**　ピーマン
	キャベツメンチカツ	パン粉（卵なし） 菜種油	鶏肉	キャベツ
824kcal 35.1ｇ 27.8ｇ 5.6ｇ	ブロッコリーサラダ	油　砂糖	ハム	ブロッコリー　人参 キャベツ　コーン
	ヨーグルト		ヨーグルト	
13	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
841kcal 24.0ｇ 19.6ｇ 3.1ｇ	ミニトマト			ミニトマト
	パインゼリー		ゼリー（りんご果汁）	パイン缶

☆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。
※**太字**は、当別町産です。

◆　お知らせ　◆
○卵・ナッツ類が含まれているものに関しては、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合わせください。

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
16	ごはん	**ごはん**		
（月）	中華コーンスープ		**豚肉**　豆腐　わかめ	小松菜　人参　長ねぎ えのき茸　コーン
721kcal 33.6ｇ 16.6ｇ 2.9ｇ	回鍋肉	砂糖　油　でん粉	**豚肉**	キャベツ　ピーマン 長ねぎ　にんにく
	大根のナムル	砂糖　ごま油 ごま	ハム	大根　ほうれん草 人参
17	コッペパン	パン		
（火）	ポークビーンズ	**じゃがいも**　油 小麦粉	**豚肉**　**大豆**	玉ねぎ　人参 パセリ
853kcal 38.7ｇ 29.8ｇ 4.2ｇ	ハンバーグ和風おろしソース	砂糖　ごま油	豚肉　鶏肉	玉ねぎ　にんにく 生姜　大根
	コーンソテー	バター	ベーコン	コーン　ピーマン 人参
18	ごはん	**有機栽培米**		
（水）	ゆとりっち芋団子汁	**芋団子**	鶏ごぼうボール	大根　人参 ごぼう　長ねぎ
912kcal 37.7ｇ 16.6ｇ 3.9ｇ	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
	大豆とひじきの炒め煮	油　砂糖	**大豆**　**豚肉**　ひじき	人参　干し椎茸
	はちみつレモンゼリー	はちみつ　水あめ		レモン果汁
19	野菜みそラーメン	ラーメン		
（木）		味噌ラーメンスープ（卵）	**豚肉**　茎わかめ みそ	**もやし**　白菜　長ねぎ　人参 玉ねぎ　生姜　にんにく
875kcal 34.3ｇ 30.4ｇ 5.7ｇ	揚げギョーザ	菜種油	豚肉　鶏肉	キャベツ　にら 生姜
	おかかサラダ	砂糖　ごま油 ごま	かつお節	キャベツ　大根 人参　きゅうり
20	ごはん	**ごはん**		
（金）	具だくさん味噌汁	ごま油	厚揚げ　みそ	大根　人参　長ねぎ ごぼう　こんにゃく
724kcal 34.2ｇ 14.6ｇ 2.5ｇ	鶏肉の照り焼き	砂糖　でん粉	鶏肉	
	みかん（代替ゼリー）			みかん
24	コッペパン	パン		
（火）	大豆チョコクリーム	ココア	脱脂粉乳　大豆粉	
871kcal 39.6ｇ 32.4ｇ 3.8ｇ	さつまいものクリームシチュー	さつまいも バター	**豚肉**　牛乳	玉ねぎ　人参
	鶏肉のスパイシー焼き		鶏肉	
	大根とコーンのサラダ	ごま油　砂糖　ごま		大根　きゅうり コーン
25	ごはん	**ごはん**		
（水）	麻婆豆腐	油　砂糖　でん粉 ごま油	豆腐　豚挽き肉 みそ	人参　長ねぎ　生姜 エリンギ　にんにく
772kcal 28.3ｇ 20.3ｇ 2.9ｇ	バンサンスー	マロニー　砂糖 ごま油	ハム	キャベツ　**もやし** きゅうり　人参
	りんご（代替ゼリー）			りんご
26	五目うどん	うどん		
（木）		砂糖	**豚肉**　つと 油揚げ　乾燥豆腐	小松菜　人参 長ねぎ　干し椎茸
726kcal 31.6ｇ 23.4ｇ 4.9ｇ	ごまだれいももち	ポテトもち　砂糖　水あめ すりごま　でん粉　菜種油		
	きゅうりの浅漬け	ごま		きゅうり　人参 キャベツ
27	ごはん	**ごはん**		
（金）	なめこの味噌汁		豆腐　油揚げ みそ	なめこ　人参 長ねぎ
786kcal 34.3ｇ 22.9ｇ 4.0ｇ	ぶりの照り焼き	砂糖	ぶり　みそ	長ねぎ　にんにく
	大根の煮物	砂糖	五目揚げ	大根　人参 ピーマン
30	ごはん	**ごはん**		
（月）	さつまいもの味噌汁	さつまいも	みそ	玉ねぎ　人参 長ねぎ
881kcal 33.5ｇ 23.0ｇ 3.0ｇ	鶏肉のレモン煮	でん粉　小麦粉 砂糖　菜種油	鶏肉	レモン果汁
	ごぼうサラダ	エッグケア（卵なし） ごま		ごぼう　人参 コーン