










11月

給食だより



真駒内中学校 ★ 平岸中学校

月	火	水	木	金
4 振替休日 	5 豆パン ポテトグラタン もやしのごまサラダ (小松菜) パイン缶詰	6 ごはん きのこ汁味噌味 さんまの煮付け りんご 	7 きつねうどん チーズポテト 道 温州みかんゼリー 	8 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ フルーツカクテル 
11 かき揚げ丼 (えびいり) 味噌汁 みかん 	12 背割りコッペ コーンシチュー 焼きフランク (チリソース) 柿	13 ごはん つみれ汁 ひじき入り餃子 おかかふりかけ	14 ゆであげボンゴレ バジルポテト 	15 ごぼうピラフ レバー入りメンチカツ 切り干し大根のサラダ 
18 ごはん すき焼き(豚肉) 揚げいわしハンバーグ ミトマト2個	19 黒コッペパン あさりのチャウダー オニオンチップサラダ パイン缶詰	20 キーマカレー きゅうりのからし漬け 	21 味噌うどん 青のりポテト 黄桃缶	22 きのこごはん ごまザンギ 磯和え (小松菜・白菜)
25 豚丼(帯広) 味噌汁 (小松菜・厚揚げ) ひじきの煮物	26 ロールパン ポトフ (ポークウィンナー) コーンフライ アップルゼリー	27 ごはん 豆腐の中華煮 かれいの唐揚げ ナムル 照り焼きソース	28 芦別ガタタンラーメン (えびいり) 星のコロッケ みかん またまた登場☆	29 とりめし 道 十勝大豆コロッケ おひたし 



はくさい

冬ははくさいが最も甘くやわらかくなる時期だと言われています。鍋に入れたり、煮付けにしてもおいしいですよ♪

11月が旬の野菜

ブロッコリー

鼻やのどなどの粘膜を守るβカロテンが豊富に含まれています。風邪をひきにくくなる効果もあります。



ながいも

ながいもはとても栄養価が高く、「山のうなぎ」とも言われています。生のまますりおろしてとろろにするとより効果的に栄養素を摂取できます！



野菜をたくさん食べて寒い冬を乗り越えましょう！！

【使用食品名一覧】

都合により、献立を変更させていただく場合があります。ご理解、ご了承をどうぞよろしくお願い致します。
 (特に、青果物は天候等によって、入荷量及び価格が左右されるため、大量に使用する学校給食の場合、やむを得ず変更する場合があります。どうぞ、ご理解ご協力をお願いいたします。)

4	月	振替休日
5	火	<ポテトグラタン>ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、小麦粉、チーズ<もやしのごまサラダ>こまつな、もやし、ホールコーン、にんじん、ごま
6	水	<きのこ汁>ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、にんじん、だいこん、揚げ油 <さんまの煮つけ>さんま骨付き、しょうが、清酒
7	木	<きつねうどん>ソフトめん、油揚げ、しょうゆ、鶏肉むね<チーズポテト>じゃがいも、上白糖、バター、チーズ、スキムミルク
8	金	<焼豚チャーハン>胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・グリーンピース・ごま<南瓜コロック>かぼちゃ・乾燥マッシュポテト・玉ねぎ・脱脂粉乳・揚げ油 <フルーツカクテル>みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・りんごジュース
11	月	<かき揚げ丼>むきえび、たんざくいか、サクラエビ素干し、しらす干し、玉ねぎ、にんじん、春菊<味噌汁>たまねぎ、油揚げ、塩わかめ、白みそ、赤みそ
12	火	<コーンシチュー>ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、小麦粉、バター、スキムミルク、チーズ<焼きフランク>ポークウインナー、たまねぎ、ケチャップ、トマトピューレ、赤ワイン
13	水	<つみれ汁>すりみ、焼き豆腐、だいこん、にんじん<ひじき入りぎょうざ>キャベツ・豚肉・ひじき・鶏肉・長ねぎ・ごま・生姜・しいたけ・ほたてエキス・かきエキス・揚げ油<おなかかぶりかけ>しらす干し・糸かつお・のり・ごま
14	木	<ゆであげボンゴレ>スパゲッティ、オリーブ油、パセリ、あさり、白ワイン<バジルポテト>じゃがいも、揚げ油、にんにく、オリーブ油、バジル
15	金	<ごぼうピラフ>ベーコン、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にんにく、ホールコーン、黒コショウ<レバー入りメンチカツ>牛肉・豚肉・大豆・揚げ油 <切り干し大根のサラダ>切り干し大根、まぐろ水煮、にんじん、もやし、きゅうり、ごま
18	月	<すきやき>ぶたにく肩、きび砂糖、清酒、焼き豆腐、しらたき、はくさい、たまねぎ、長ネギ、春菊、干しいたけ<揚げいわしハンバーグ>いわしハンバーグ、揚げ油
19	火	<あさりのチャウダー>あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がら<オニオンチップサラダ>ロースハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、揚げ油、ごま
20	水	<キーマカレー>豚肉ももひきにく、赤ワイン、たまねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、レーズン、カレー粉<きゅうりのからし漬>きゅうり、食塩、ごま
21	木	<味噌うどん>ソフトめん、鶏肉もも、しょうが、にんにく<青のりポテト>じゃがいも・青のり・揚げ油
22	金	<きのこごはん>米、鶏肉もも、油揚げ、にんじん、ひじき、グリーンピース<ごまザンギ>鶏肉もも、しょうが、にんにく<磯和え>こまつな、はくさい、切りのり
25	月	<豚丼>白飯、ぶたにく肩ロース、しょうが<味噌汁>あつあげ、こまつな、白みそ、赤みそ<ひじきの煮物>ひじき、油揚げ、にんじん
26	火	<ポトフ>ポークウインナー、ベーコン、キャベツ、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、だいこん<コーンフライ>コーンフライ、揚げ油
27	水	<豆腐の中華煮>木綿豆腐、ぶたにく肩・もも、むきえび、にんじん、干しいたけ<カレイ唐揚げ>カレイ唐揚げ、揚げ油<ナムル>ロースハム、ほうれん草、もやし、にんじん
28	木	<ガタタンラーメン>ソフトラーメン、ぶたにく肩、全卵、たんざくいか、ペビーホタテ<星のコロック>星のコロッケ、揚げ油
29	金	<とりめし>米、鶏がらスープ、鶏肉むね・もも、たまねぎ<十勝大豆コロック>十勝大豆コロック、揚げ油<おひたし>こまつな、もやし、糸かつお

つと・白ちくわ(たら、でん粉、塩、砂糖)はんぺん(たら、でん粉、塩、砂糖、卵白)豆腐入りかまぼこ(たら、豆腐、でん粉、塩、さとう)ハム(豚肉、でん粉、塩、さとう、香辛料、リン酸塩)ベーコン(豚肉、塩、さとう)豆板醤(唐辛子、塩、みそ、みりん、ろろ豆粉、酒精、調味料(アミノ酸等)、PH調整剤)オイスターソース(かきエキス、果糖ぶどう糖、たん白加水分解物、塩、でん粉、さとう、酢、調味料(アミノ酸)、酒精、カラメル色素)
その他、加工食品についてはその都度変わりますので別途お問い合わせください。
 ※パンについて…ソフトフランスパン以外は、乳製品(脱脂粉乳)と、卵(全卵)の使用があります。
 ※海産物全般について…海洋生物(小さなかに・えびなど)が混入している場合があります。
 *学校により、献立が異なる場合があります。

使用食品の詳細については(平岸中館岡まで)※尚、揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となりますので、ご了承よろしくお願いたします。

