

11月のよていにんだて

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
ごぼうピラフ どうさんブリカツ サイコロサラダ <small>胚芽精米 大麦 パター 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 パセリ サラダ油/道産ブリカツ 揚げ油/ハム にんじん きゅうり ホールコーン ごま油</small>		まめパン クリームシチュー(カレーふうみ) こまつなとベーコンのサラダ みかん <small>豆パン/豚もも肉 カレー粉 セロリー サラダ油 じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 パター カレールウ 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ベーコン こまつな もやし サラダ油 ごま/みかん</small>	ごはん いもだんごじる かれないからあげ のりとあさりのつくだに <small>白飯/鶏肉 じゃがいも かたくり粉 にんじん だいこん ごぼう サラダ油 長ねぎ/かれない唐揚げ 揚げ油 たまねぎ しょうが にんにく かたくり粉/あさり しょうが もみのり ひじき 水あめ</small>	パスタシーフード トマトソース ストローポテトサラダ <small>ソフトパスタ ベーコン おきえび たんざく いか あさり たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー にんにく オリーブ油 パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶詰 オレガノ/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン じゃがいも</small>
9日	10日	11日	12日	13日
きのこごはん みそしる メンチカツ <small>胚芽精米 大麦 油揚げ にんじん ごぼう ひじき えのきたけ ぶなしめじ たもぎたけ 干しいたけ グリンピース サラダ油/厚揚げ こまつな みそ/メンチカツ 揚げ油</small>	キーマカレー あさりのカリッとサラダ <small>白飯 豚ひき肉 たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン サラダ油 小麦粉 カレー粉 トマト缶詰 ケチャップ/あさり しょうが 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 きゅうり キャベツ にんじん ごま油 ごま</small>	レーズンパン はくさいとにくボールの クリームに ほうれんそうとコーンのサラダ かき <small>レーズンパン/豚ひき肉 すりみ 焼き豆腐 たまねぎ かたくり粉 はくさい にんじん マッシュルーム パセリ 小麦粉 パター サラダ油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/ほうれんそう ホールコーン ごま サラダ油/かき</small>	ごはん とうふのオイスターソースに ししゃものからあげ いそあえ <small>白飯/豆腐 豚肉もも ピーマン たまねぎ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく サラダ油 オイスターソース かたくり粉/カラフトししゃも(予持ち) 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 /ほうれんそう はくさい 切りのり</small>	しおラーメン だいがくいも パイン(かんづめ) <small>ソフトラーメン 豚肉もも しょうが にんにく サラダ油 メンマ つつ もやし にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ ほうれんそう カットわかめ 煮干し しょうが/さつまいも 揚げ油 水あめ 黒砂糖 ごま/パイン缶詰</small>
16日	17日	18日	19日	20日
ピビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス <small>北海道産の肉や魚を 味わうリザーブ給食です。</small>	ごはん すましじる ・とりにくのたつたあげ ・くしろさんタラフライ しょうがあえ <small>白飯/豆腐 カットわかめ 干しいたけ 長ねぎ/鶏肉むね しょうが かたくり粉 小麦粉 揚げ油 こねぎ/釧路産タラフライ ケチャップ ごま油 みそ トウバンジャン にんにく ごま/こまつな はくさい しょうが</small>	コッペパン コーンクリームスープ しろはなまめコロッケ アップルゼリー <small>コッペパン/ホールコーン クリームコーン ベーコン たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 パター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/白花生コロッケ 揚げ油/りんごジュース(濃縮還元) 上白糖 粉寒天</small>	わふうそぼろごはん みそしる さんまスパイスあげ <small>白飯 鶏ひき肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ ひじき ごま しょうが サラダ油 ごぼう にんじん みそ/だいこん 油揚げ みそ/さんま しょうが にんにく かたくり粉 小麦粉 カレー粉 チリパウダー 揚げ油</small>	カレーうどん あおのりポテト みかん <small>ソフトめん 鶏肉むね 油揚げ にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう 干しいたけ ほうれんそう たもぎたけ 長ねぎ 小麦粉 サラダ油 カレー粉 カレールウ/じゃがいも 揚げ油 青のり/みかん</small>
給食週間 (11/16~11/20)				
給食週間では、「給食について考えよう」をテーマに、給食ができるまでの動画を視聴し、自分の給食の食べ方を振り返り、目標を決めて1週間取り組むチャレンジを行います。11月17日(火)は事前に食べたい料理を選ぶ「リザーブ給食」を実施します。				
<small>胚芽精米 大麦 豚ひき肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく サラダ油 ごま油 トウバンジャン にんじん こまつな もやし ごま/かぼちゃチーズフライ 揚げ油/みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰</small>	<small>白飯/豆腐 カットわかめ 干しいたけ 長ねぎ/鶏肉むね しょうが かたくり粉 小麦粉 揚げ油 こねぎ/釧路産タラフライ ケチャップ ごま油 みそ トウバンジャン にんにく ごま/こまつな はくさい しょうが</small>	<small>コッペパン/ホールコーン クリームコーン ベーコン たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 パター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/白花生コロッケ 揚げ油/りんごジュース(濃縮還元) 上白糖 粉寒天</small>	<small>白飯 鶏ひき肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ ひじき ごま しょうが サラダ油 ごぼう にんじん みそ/だいこん 油揚げ みそ/さんま しょうが にんにく かたくり粉 小麦粉 カレー粉 チリパウダー 揚げ油</small>	<small>ソフトめん 鶏肉むね 油揚げ にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう 干しいたけ ほうれんそう たもぎたけ 長ねぎ 小麦粉 サラダ油 カレー粉 カレールウ/じゃがいも 揚げ油 青のり/みかん</small>
23日	24日	25日	26日	27日
	ごはん けんちんじる いわしのかばやき からしあえ <small>白飯/鶏肉 豆腐 つきごんにやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油/いわし開き(まいわし) 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 しょうが ごま/ハム こまつな もやし</small>	くろコッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ ようなし(かんづめ) <small>黒コッペパン/ベーコン 西洋かぼちゃ たまねぎ パセリ 小麦粉 パター サラダ油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ かたくり粉 揚げ油 上白糖 ごま/なし缶詰</small>	にくいためどん みそしる パイン(かんづめ) <small>白飯 豚肉 メンマ にんじん サラダ油 もやし ほうれんそう たまねぎ りんご しょうが にんにく トウバンジャン かたくり粉 ごま油 ごま/キャベツ 油揚げ みそ/パイン缶詰</small>	振替休業日
30日	1日	2日	3日	4日
やきぶたチャーハン こうやとうふのフライ フルーツミックス <small>胚芽精米 大麦 サラダ油 豚肉もも 長ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン 干しいたけ グリンピース ごま油 /凍り豆腐 カレー粉 小麦粉 白すりごま 全卵 パン粉 ごま 揚げ油/みかん缶詰 パイン缶詰 りんご缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 上白糖</small>	ごはん じゃがいものそぼろに ひじきはるまき おひたし <small>白飯/豚ひき肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 大豆水煮 切り干し大根 さやいんげん 干しいたけ しょうが サラダ油 黒砂糖/ひじき春巻 揚げ油/こまつな もやし 糸かつお</small>	かくしよく ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム <small>角食/チキンウインナー ベーコン キャベツ じゃがいも にんじん だいこん さやいんげん/ほっけ 小麦粉 全卵 パン粉 ごま 揚げ油/豆乳 きな粉 コーンスターチ パター</small>	ごはん ピリカラすきやき あげぎょうぎ たたききゅうり <small>白飯/豚肉もも サラダ油 焼き豆腐 しらく たき たまねぎ はくさい 長ねぎ たもぎたけ 白すりごま ごま油 トウバンジャン にんにく しょうが りんご/ぎょうぎ 揚げ油/きゅうり ごま油 ごま</small>	ながさきちゃんぽん (えびいり) スパイシーポテト バナナ <small>ソフトラーメン 豚肉もも しょうが にんにく サラダ油 おきえび つつ もやし にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ チンゲサイ 黒きくらげ ごま油 煮干し 長ねぎ/じゃがいも 揚げ油 カレー粉 チリパウダー/バナナ</small>