

2日(月) カレーうどん 青のりポテト 果物	3日(火)  文化の日	4日(水) ビビンバ 南瓜チーズフライ フルーツミックス	5日(木) レーズンパン 白菜と肉ボールのクリーム煮 ほうれん草とコーンのサラダ 果物	6日(金) 和風そぼろごはん みそ汁 さんまのスパイス揚げ
うどん 鶏肉、油揚げ、 にんじん、玉ねぎ、竹の子、 ごぼう、干し椎茸、長ねぎ、 ほうれん草、たまご茸、油、 小麦粉/じゃがいも、油、 青のり/みかん		米、大麦、豚肉、豆腐、油、 メンマ、長ねぎ、しょうが、 にんにく、にんじん、小松菜、 もやし、ごま、ごま油/ かぼちゃ、チーズ、パン粉、 牛乳、マーガリン、小麦粉、 油、米粉、大豆/みかん缶、 パイン缶、黄桃缶、洋梨缶	レーズンパン/豚肉、すりみ、 豆腐、玉ねぎ、でんぶん、 白菜、にんじん、パセリ、 マッシュルーム、小麦粉、油、 バター、スキムミルク、牛乳、 チーズ、豆乳/ほうれん草、 コーン、ごま、油/柿	米、鶏肉、豆腐、切干大根、 干し椎茸、ひじき、ごま、 しょうが、油、ごぼう、 にんじん/大根、油揚げ、 さんま、しょうが、にんにく、 でんぶん、小麦粉、油
9日(月) 長崎ちゃんぽん スパイシーポテト 果物	10日(火) ごぼうピラフ ぶりカツ 大根サラダ	11日(水) 豚すき丼 みそ汁 ししゃものから揚げ	12日(木) 角食 ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム	13日(金) キーマカレー あさりの カリッとサラダ
ラーメン、豚肉、しょうが、 にんにく、油、えび、つと、 もやし、にんじん、玉ねぎ、 キャベツ、チンゲン菜、 竹の子、黒さくらげ、ごま油、 長ねぎ/じゃがいも、油/ パナナ	米、大麦、バター、ベーコン、 ごぼう、玉ねぎ、にんじん、 にんにく、コーン、パセリ、 油/ぶり、パン粉、小麦粉、 でんぶん、油/大根、ツナ、 きゅうり、にんじん、ごま、 ごま油	米、豚肉、たまご茸、玉ねぎ、 白滝、竹の子、ほうれん草/ じゃがいも、わかめ、長ねぎ/ からふとししゃも、小麦粉、 でんぶん、油	角食/鶏肉、豚肉、ベーコン、 キャベツ、じゃがいも、大根、 にんじん、さやいんげん/ ほっけ、小麦粉、卵、パン粉、 ごま、油/豆乳、きなこ、 コーンスターチ、バター	米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、 セロリ、しょうが、にんにく、 大豆、パセリ、レーズン、油、 小麦粉、トマト缶/あさり、 しょうが、小麦粉、でんぶん、 油、きゅうり、キャベツ、 にんじん、ごま油、ごま
16日(月) きつねうどん ごまみそポテト 果物	17日(火) 芽室コーンチャーハン 鶏肉の竜田揚げ フルーツカクテル	18日(水) ごはん 芋団子汁 かわいいのから揚げ のりとあさりの佃煮	19日(木) 背割りコッペパン 鹿肉のチリコンカン 白花豆コロッケ アップルゼリー	20日(金) ザンたれ丼 みそ汁 ごま和え
うどん、油揚げ、干し椎茸、 つと、長ねぎ、たまご茸、 ほうれん草/じゃがいも、油、 ごま/りんご	米、大麦、油、豚肉、長ねぎ、 しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、干し椎茸、ごま油、 油、コーン、バター/鶏肉、 しょうが、でんぶん、小麦粉、 油/みかん缶、パイン缶、 黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶	米、鶏肉、じゃがいも、大根、 でんぶん、にんじん、ごぼう、 油、長ねぎ/かわいい、小麦粉、 パン粉、でんぶん、油、 玉ねぎ、しょうが、にんにく、 でんぶん/あさり、しょうが、 のり、ひじき	背割りコッペパン/鹿肉、 豚肉、いんげん豆、玉ねぎ、 にんじん、パセリ、油/ いんげんまめ、じゃがいも、 パン粉、小麦粉、でんぶん、 大豆、油/りんごジュース、 寒天	米、鶏肉、しょうが、油、 にんにく、でんぶん、こねぎ、 /キャベツ、油揚げ、小松菜、 もやし、ごま

23日(月)  勤労感謝の日	24日(火) スパゲティ トマトソース ストロー ポテトサラダ スパゲティ、オリーブ油、油、パセリ、ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、トマト缶/ハム、キャベツ、きゅうり、コーン、油、じゃがいも、ごま	25日(水) きのこごはん みそ汁 高野豆腐のフライ 米、大麦、油揚げ、にんじん、ごぼう、ひじき、えのき茸、しめじ、たもぎ茸、干し椎茸、グリンピース、油/厚揚げ、小松菜/高野豆腐、小麦粉、ごま、卵、パン粉、油	26日(木) 豆/パン クリームシチューカレー風味 小松菜とベーコンのサラダ 果物 豆/パン/豚肉、セロリ、油、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、にんじん、小麦粉、バター、牛乳、スキムミルク、豆乳、チーズ/ベーコン、小松菜、もやし、油、ごま、洋梨缶	27日(金) ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ぎょうざ 磯和え 米/豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、油、でんぷん/キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、にら、豚肉、鶏肉、大豆、油、小麦粉、でんぷん/ほうれん草、白菜、のり
30日(月) 塩ラーメン 大学いも 果物 ラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、油、メンマ、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、わかめ/さつまいも、油、ごま/パイン缶	12月1日(火) ツナライス メンチカツ サイコロサラダ 米、大麦、豆腐、ツナ、油、にんじん、ごぼう、干し椎茸、グリンピース/豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、大豆、でんぷん、油/ハム、にんじん、きゅうり、コーン、ごま油	2日(水) チキンカツ丼 みそ汁 果物 米/鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、油、高野豆腐、わかめ、長ねぎ/柿	3日(木) 黒コッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ 果物 黒コッペパン/ベーコン、油、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/ハム、コーン、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、でんぷん、油、ごま/みかん	4日(金) ごはん けんちん汁 いわしのかば焼き からし和え 米/鶏肉、豆腐、こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、油/いわし、小麦粉、でんぷん、油、しょうが、ごま/ハム、小松菜、もやし

給食週間（11月17日～20日）

給食週間では、北海道の郷土料理や北海道を代表する食材を使った料理が給食に登場します。北海道の豊かな食を、楽しく、おいしく味わって食べてほしいと思います。

11月17日(火) 芽室コーンチャーハン

芽室町は、「農業王国」と呼ばれるくらい農業が盛んな町で、人口は1万8千人ほどです。代表的な農作物にとうもろこしがあり、収穫量はなんと日本一です。

このとうもろこしを使ったご当地メニューとして「芽室コーンチャーハン」が考えられました。「芽室あんかけ焼きそば」というメニューもあります。エスカロップは、北海道の根室市で生まれた料理です。



11月18日(水) 芋団子汁



芋団子汁は、北海道の郷土料理です。涼しい気候を利用し、じゃが芋作りが盛んだっただけで生まれた料理です。ゆでたり、蒸したりしたじゃが芋をつぶして、でん粉を混ぜよくこねて作ります。焼いて醤油をつけて食べることもあります。今回は、野菜たっぷりの汁に入れる芋団子汁です。涼しくなるこの季節に体を温めるのにぴったりのメニューです。じゃが芋はビタミンCが多く含まれているので、風邪の予防もしてくれます。

11月19日(木) 鹿肉のチリコンカン

北海道だけに生息する「エゾシカ肉」を使い、今回はチリコンカンを作ります。最近では、野生の数が増えすぎたことによる、農作物への被害も大きくなっています。地場産物として無駄なく、おいしく食べることは、自然を守ることに繋がります。シカ肉は牛肉などに比べ、たんぱく質と鉄分が豊富です。また、脂質が少ないので、健康的な食材として注目されています。



11月20日(金) ザンたれ丼



釧路市は、漁業の盛んな町で、新鮮な海鮮を使った「ろばた焼き」や「海鮮丼」が有名です。「ザンギ」も、釧路市で生まれた料理です。今では、北海道の郷土料理として親しまれています。その「ザンギ」に甘辛いたれをかけた料理が「ザンタレ」です。今回はごはんの上にのせて、どんぶりで食べます。