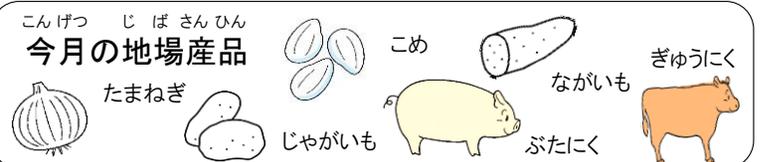


# 11月予定こんだて



	月	火	水	木	金												
	<b>2</b> ごはん キムチ豚汁 いわしの梅煮 水菜のいそ和え 牛乳	<b>3</b> 文化の日 	<b>4</b> そぼろごはん 油揚げのみそ汁 くきわかめの和え物 牛乳	<b>5</b> チーズパン ミネストローネ キャベツメンチ マカロニサラダ 牛乳	<b>6</b> ひじきごはん こまつなのみそ汁 五目厚焼きたまご ちくわの和え物 牛乳												
赤	豆腐 豚肉 いわし ハム のり 牛乳		豆腐 豚肉 卵 油揚げ ちくわ ぐきわかめ 牛乳	ベーコン 豚肉 とり肉 ハム 牛乳	油揚げ ひじき 厚揚げ 卵 とり肉 もずく ちくわ 牛乳												
緑	玉ねぎ 白菜 大根 こんにやく 人参 ごぼう 長ネギ 梅干し もやし 水菜		人参 いんげん 白菜 玉ねぎ えのき もやし	玉ねぎ トマト 人参 パセリ キャベツ きゅうり	人参 玉ねぎ こまつな たけのこ しいたけ 白菜 きゅうり												
黄	ごはん じゃがいも		ごはん 麦	パン じゃがいも パン粉 マカロニ	ごはん じゃがいも ごま												
	<b>9</b> ごはん なめこのみそ汁 肉じゃが もやしのカレー味サラダ 牛乳	<b>10</b> しょうゆラーメン コーンフライ ベビーチーズ 牛乳	<b>11</b> ごはん 根菜のみそ汁 信田煮 ほたてのおかか和え 牛乳	<b>12</b> ごまパン コンソメスープ ミートローフ 果物のヨーグルト和え 牛乳	<b>13</b> ポークカレーライス コールスローサラダ 牛乳												
赤	わかめ 豚肉 ハム 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	油揚げ 卵 魚のすり身 ひじき ほたて かつお節 牛乳	豚肉 豆腐 とり肉 卵 ヨーグルト 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳												
緑	なめこ 長ネギ 玉ねぎ しらたき 人参 いんげん もやし きゅうり	もやし 玉ねぎ 白菜 メンマ水煮 人参 長ネギ とうもろこし	大根 人参 ごぼう 長ネギ ほうれん草 白菜 こまつな	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ 黄桃 みかん パイン ナタデココ	玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし きゅうり												
黄	ごはん じゃがいも	ラーメン	ごはん さつまいも 春雨	パン パン粉	ごはん 麦 パン粉 じゃがいも												
	<b>16</b> ごはん 厚揚げのみそ汁 さばのみぞれ煮 こんにやくきんぴら 牛乳	<b>17</b> 焼きそば わかめと卵のスープ スイートポテトタルト 牛乳	<b>18</b> 黒糖パン クリームシチュー 豆フライ キャベツとみかんのサラダ 牛乳	<b>19</b> バターパン ウイナースープ てりやきチキン ラーメンサラダ 牛乳	<b>20</b> ごはん マーボーじゃが 春雨サラダ 牛乳												
赤	厚揚げ さば さつま揚げ 牛乳	豚肉 卵 豆腐 わかめ 牛乳	とり肉 いんげん豆 牛乳	ウイナー とり肉 ハム 牛乳	豆腐 豚肉 ハム 牛乳												
緑	玉ねぎ 人参 大根 こんにやく ごぼう いんげん	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 たけのこ 長ネギ	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ みかん きゅうり	白菜 玉ねぎ しめじ 人参 キャベツ きゅうり	人参 長ネギ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり												
黄	ごはん じゃがいも ごま	焼きそばメン タルト	パン じゃがいも パン粉	パン ラーメン	ごはん じゃがいも 春雨												
	<b>23</b> 勤労感謝の日  食べ物の命にも感謝！	<b>24</b> かしわうどん もやしの梅和え 黒糖まんじゅう 牛乳	<b>25</b> ごはん 長いものみそ汁 さんまのおかか煮 とろ豚のしょうが焼き 牛乳	<b>26</b> ミルクパン ひよこ豆のスープ 肉だんごケチャップ味 ミックスポテのチーズ焼き 牛乳	<b>27</b> 忠類和牛のロコモコ丼 オニオンスープ ラ・フランスゼリー 牛乳												
赤		とり肉 牛乳	厚揚げ さんま かつお節 豚肉 牛乳	ひよこ豆 ベーコン とり肉 豚肉 ウイナー チーズ 牛乳	牛肉 卵 ベーコン 牛乳												
緑		大根 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ もやし 水菜 梅干し	なめこ 長ネギ もやし 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン	白菜 玉ねぎ とうもろこし 人参 枝豆 パセリ	キャベツ 玉ねぎ パセリ												
黄		うどん 黒糖まんじゅう	ごはん 長いも	パン パン粉 じゃがいも	ごはん 麦 パン粉 ゼリー												
	<b>30</b> 切り干し大根のまぜごはん ほたての中華スープ 焼きぎょうざ 牛乳	<table border="1"> <tr> <td>一食あたりの平均値</td> <td>小学生</td> <td>中学生</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>690kcal</td> <td>845kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27.2g</td> <td>32.5g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>22.3g</td> <td>25.7g</td> </tr> </table>	一食あたりの平均値	小学生	中学生	エネルギー	690kcal	845kcal	たんぱく質	27.2g	32.5g	脂質	22.3g	25.7g	※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。		
一食あたりの平均値	小学生	中学生															
エネルギー	690kcal	845kcal															
たんぱく質	27.2g	32.5g															
脂質	22.3g	25.7g															
赤	油揚げ ほたて とり肉 豚肉 牛乳	～おもに体をつくる食べもの	<b>11月18日(水)のパンについて</b> 先月同様、パンの年間使用回数確保のため、18日(水)にもパンを提供することになりました。 ※10月の献立表に11月にはメンの提供日も増えると記載しましたが、メンは提供回数が確保されていたため変更はなくなりました。														
緑	いんげん 人参 切り干し大根 とうもろこし こまつな たけのこ 長ネギ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ なら	～おもに体の調子を整える食べもの															
黄	ごはん ぎょうざの皮	～おもにエネルギーのもとになる食べもの															

### 道産のほたてが給食に登場します

道産水産物学校給食提供推進事業により、第2回目の提供が11月11日(水)、第3回目(月)となりました。今回は、「ほたてのおかか和え」に貝柱を5kg、「ほたての中華スープ」に干し貝柱を3kg使用します。

### ◆◆ 幕別産のおいしい食材を使った「まくべつ(幕別)の恵み給食」を実施します ◆◆

11月24日～27日の1週間を通じて、幕別町で作られた食材(太字)を中心とした献立が登場します。幕別の恵みに、ありがとうの気持ちをもって食べましょう！  
**★27日(金)は「忠類和牛のハンバーグ」がロコモコ丼として登場★**  
 今年も忠類和牛改良組合様から、忠類産の和牛100%でおいしくジューシーなハンバーグを提供していただけることになりました！ごはんの上に、キャベツ、ハンバーグ、目玉焼きをのせて食べましょう。お楽しみに♪

今月の食育目標 **感謝して食べよう**

感謝の気持ちをこめて、  
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう！