



予定献立表

今月の目標 食べものの働きについて知ろう



栄 養 素	今月の1食あたりの予定平均摂取量	
	小学生(中学年)	中学生
エネルギー kcal	637	743
たんぱく質 g	25.8	29.5
脂 質 g	19.9	22.2
炭水化物 g	92.5	110.2
食塩相当量 g (味の汁も含む)	2.5	2.9



ホームページにて予定献立表・使用予定食材産地・給食だよりの情報公開をしています。

2021(令和3)年11月1日～30日(20日間)

月	火	水	木	金
ごはん 牛乳 みそ汁 ちくわ キャベツ にんじん 大根のそぼろ煮 だいこん ぶたにく とりにく だいずたんぱく えだまめ 信田煮 1	ごはん 牛乳 秋いっぱいシチュー くり とりにく ウィンナー さつまいも にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ ☆野菜とベーコンのソテー コーン キャベツ たまねぎ にんじん こまつな ベーコン しろ みずかな 白身魚フライ 2	ぶん か ひ 文化の日 ひと こ 一言メモ 8日(月) いい歯の日 11月8日は「いい歯の日」です。よくかむと、だ液がたくさん分泌され、虫歯を予防してくれます。8日の給食にもいかやきのこなど、よくかんで食べる食材を取り入れてみました。一口20～30回かんで食べられるといいですね。 3	ごはん 牛乳 野菜あんかけうどん ぶたにく たけのこ はくさい たまねぎ ながねぎ コーン焼売 (小1個・中2個) ガトーショコラ (一食包装) 4	ごはん 牛乳 もずく入り酸辣湯 もずく たけのこ にんじん しいたけ チンゲンサイ たまご や さい 野菜のコチュジャン炒め ぶたにく たまねぎ にんじん もやし ながねぎ きくらげ ごま にく だん こん ます 肉団子の甘酢あん (小1個・中2個) 5
ごはん 牛乳 きのこの中華スープ たまねぎ にんじん えのきたけ エリンギ しいたけ ごま タッカルビ丼 とりにく たまねぎ キャベツ にんじん いかフライ いい歯の日 8	ミルクパン 牛乳 キャベツのポトフ キャベツ だいこん たまねぎ にんじん えだまめ ウィンナー ペンネのミートソース ペンネ ぶたにく たまねぎ ピーマン グリルチキン 9	ごはん 牛乳 みそ汁 はくさい えのきたけ あぶらあげ こん さい に もの 根菜の煮物 とりにく ぶた たいのこ たまねぎ にんじん しいたけ こんにやく ほっけの塩麹焼き 10	ごはん 牛乳 ☆塩焼きそば ぶたにく なんと えび いかにんじん キャベツ たまねぎ もやし だいごようざ 大餃子 (小1個・中2個) 温州みかんゼリー (一食包装) 11	ごはん 牛乳 なんぶエゾ鹿肉カレー しかにく じゃがいも にんじん たまねぎ フルーツヨーグルト和え みかん ナタデココ ヨーグルト バイン もち りんご ウインナーオムレツ 味自慢カレー 12
ごはん 牛乳 みそ汁 だいこん はくさい にんじん 厚揚げとコーンの煮物 あつあげ コーン きくらげ いわしのみぞれ煮 15	バターパン 牛乳 クリームコーンスープ コーン たまねぎ パセリ ツナと大根のサラダ まぐろツナ だいこん きゅうり や さい い 野菜入りメンチカツ 16	ごはん 牛乳 かんてん 寒天スープ かんてん たまねぎ キャベツ とりにく ルースーホイハン 肉糸会飯 ぶたにく はくさい ピーマン もやし たいのこ しいたけ お 生 早生みかん (生) 17	ごはん 牛乳 しお や さい 塩野菜ラーメン ぶたにく もやし はくさい たいのこ にんじん たまねぎ コーン ながねぎ あじ つ たまご 味噌汁 ☆チョコウエハース (一食包装) 18	ごはん 牛乳 みそ汁 チンゲンサイ なめこ とうふ ふらの丸ごと肉じゃが にんじん じゃがいも ぶたにく たまねぎ ぶなしめじ いんげん ちくわの磯辺揚げ ふるさと食材の日 19
ごはん 牛乳 かしわ汁 とりにく たまねぎ にんじん ながねぎ えのきたけ ごぼう や さい しょうが や 野菜の生姜焼き ぶたにく たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ さつまいもと りんごの重ね煮 さつまいも りんご 22	きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日 ふと は、リクエストメニューです。 樹海小学校、山部小学校、中富良野小学校、旭小学校、東中学校からリクエストをいただきました。ありがとうございます。 ☆印は、新メニューです。 単品での揚げ物・煮し物・焼き物および一食包装のものを除き、料理名の下に使用食材名を記載しております。 23	ごはん 牛乳 とり しょうが 鶏と生姜のスープ とりにく たまねぎ もやし ながねぎ とうふ コーン こん さい 根菜のチャプチェ はるさめ ぶたにく しいたけ ごぼう にんじん たまねぎ ごま ちゅう かい 中華しゅうまい (小1個・中2個) 24	ごはん 牛乳 カレーうどん ぶたにく たまねぎ にんじん ながねぎ あぶらあげ ☆キャベツと さつま揚げの炒め煮 キャベツ さつまあげ にんじん ☆いちごゼリー (一食包装) 25	ごはん 牛乳 みそ汁 キャベツ だいこん しいたけ 豚肉と かぼちゃのピリ辛炒め ぶたにく かぼちゃ たまねぎ あかうお さいきょう や 赤魚西京焼き 26
わかめごはん 牛乳 ☆いもこ汁 ぎゅうにく きといも とうふ ごぼう こんにやく ぶなしめじ ながねぎ こん ぶ ぶたにく いた に 昆布と豚肉の炒め煮 ぶたにく あぶらあげ にんじん こんにやく こんぶ だし巻き玉子 29	よ け 横割りパン オレンジジュース まめなチキンクリームシチュー とりにく だいず えだまめ じゃがいも にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツのソテー キャベツ にんじん たまねぎ ソーセージステーキ パンにはさんで食べてね! 30	ルースーホイハン 肉糸会飯は、ごはんの上のせて食べる丼です。豚肉や白菜、ピーマン、もやしなどたくさんの食材が使われています。 2020年に初登場で調理員さんが提案してくれたメニューです。 17日(水) 肉糸会飯 <td> ひと こ 一言メモ なか ちの ちゅう えんどう 中富良野町の遠藤ファームさんのじゃがいも、富良野市の岡本耕一さんの玉ねぎ、占冠村のカリフリ農場さんのにんじんを使って肉じゃがを作ります。給食だよりの号外で農家さんを紹介しますので、ぜひ読んでくださいね。 19日(金) ふらの丸ごと肉じゃが </td> <td> いも じや ながたけん ぎょうどうり いもこ汁は山形県の郷土料理で、牛肉や里芋、きのこなど具がたっぷり入ったしょうゆ味のしる物です。山形県では、秋になると、河原などで親しい人たちといもこ汁(芋煮)を作って食べる「芋煮会」がよく開かれます。 29日(月) ☆いもこ汁 </td>	ひと こ 一言メモ なか ちの ちゅう えんどう 中富良野町の遠藤ファームさんのじゃがいも、富良野市の岡本耕一さんの玉ねぎ、占冠村のカリフリ農場さんのにんじんを使って肉じゃがを作ります。給食だよりの号外で農家さんを紹介しますので、ぜひ読んでくださいね。 19日(金) ふらの丸ごと肉じゃが	いも じや ながたけん ぎょうどうり いもこ汁は山形県の郷土料理で、牛肉や里芋、きのこなど具がたっぷり入ったしょうゆ味のしる物です。山形県では、秋になると、河原などで親しい人たちといもこ汁(芋煮)を作って食べる「芋煮会」がよく開かれます。 29日(月) ☆いもこ汁

*献立は都合により、内容が一部変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

富良野学校給食センター