

予定献立表

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	627	733
たんぱく質 g	24.7	28.3
脂 質 g	20.1	22.4
炭水化物 g	86.8	104.8
食塩相当量 g (糖の計も含む)	2.49	2.92



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。

今月の目標 食べものの働きについて知ろう



2022(令和4)年11月1日~30日(20日間)

月	火	水	木	金
<p>一言メモ</p> <p>8日(火) いい歯の日</p> <p>食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よく噛んで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満の予防や虫歯予防にもつながります。8日の献立には、根菜やいかなど噛み応えのある食材を使っています。</p>	<p>ココアパン</p> <p>牛乳</p> <p>キャロットポタージュ</p> <p>あさりとキャベツのアーリオオーリオ</p> <p>チーズ入りはんぺんフライ</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>炒りどり</p> <p>ほっけの塩麹焼き</p>	<p>文化の日</p> <p>一言メモ</p> <p>10日(木) お話給食</p> <p>10月のお話給食で、絵本「うどん対ラーメン」の「天ぷらうどん」が登場しました。11月は同じ絵本に出てくるうどんのライバル「しょうゆチャーシュー麺」を出します。チャーシューやメンマを入れて、絵本に出てくるラーメンを再現しました。楽しい絵本なのでぜひ読んでみてください。</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>きくらげともやしのスープ</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>コーンのつまみ揚げ</p>
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>切り干大根の炒め煮</p> <p>鶏もも肉の照り焼き</p>	<p>米粉コッペパン</p> <p>牛乳</p> <p>根菜スープ</p> <p>じゃがいものガリパタソテー</p> <p>ささみフライ</p> <p>いい歯の日</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>なんぶエゾ鹿肉カレー</p> <p>フルーツ杏仁</p> <p>ポークウインナー</p> <p>味じまんカレー</p>	<p>牛乳</p> <p>「うどん対ラーメン」のしょうゆチャーシュー麺</p> <p>味付け玉子(ハーフ)</p> <p>☆サクッとコンブ</p> <p>お話給食</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>いわし団子汁</p> <p>れんこんのおかか炒め</p> <p>だし巻き玉子</p> <p>味付けのり</p>
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>寒天スープ</p> <p>ガパオライス</p> <p>目玉焼き</p>	<p>バターパン</p> <p>オレンジジュース</p> <p>秋いっぱいシチュー</p> <p>☆もやしのソテー</p> <p>チーズハムカツ</p>	<p>わかめごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>油揚げとこんにやくの炒り煮</p> <p>子持ちししゃもフライ</p>	<p>牛乳</p> <p>焼きそば</p> <p>野菜餃子</p> <p>おさつスティック</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>卵スープ</p> <p>ベーごぼ</p> <p>☆ケチャップハンバーグ</p>
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>わかめスープ</p> <p>八宝菜</p> <p>☆しゅうまい</p>	<p>ミルクパン</p> <p>牛乳</p> <p>白菜スープ</p> <p>スパゲッティカルボナーラ</p> <p>タコメンチカツ</p>	<p>勤労感謝の日</p> <p>一言メモ</p> <p>24日(木) ふるさと食材の日</p> <p>11月のふるさと食材の日は、樹海学校で作られた「樹海かぼちゃ」です。昨年度、好評だった「J★P★P～おいしい樹海かぼちゃパイ～」が再登場です！給食センターでも再度試作をし、きれいなパイが焼けるように工夫しました。かぼちゃを作ってくれた樹海学校のみなさんに感謝していただきますよう！</p>	<p>牛乳</p> <p>きのこうどん</p> <p>J★P★P～おいしい樹海かぼちゃパイ～</p> <p>角チーズ</p> <p>ふるさと食材の日</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ふらのウィンチーズカレー</p> <p>ナタデココ入りませませゼリー</p> <p>ウインナーオムレツ</p> <p>味じまんカレー</p>
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>すまし汁</p> <p>野菜のごま和え</p> <p>チキン味噌カツ</p>	<p>かぼちゃパン</p> <p>牛乳</p> <p>昔風ミルクスープ</p> <p>パンネのミートソース</p> <p>ナゲットF</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>具だくさんみそ汁</p> <p>キャベツとさつま揚げの炒め煮</p> <p>ぶり照り焼き</p>	<p>一言メモ</p> <p>9日(水)・25日(金) 味じまんカレー</p> <p>11月の味じまんカレーは、南富良野と富良野の給食センターのカレーです。9日はエゾ鹿肉が入った「なんぶエゾ鹿肉カレー」、25日はふらのウィンチーズやふらのソースを使った「ふらのウィンチーズカレー」です。おたのしみに！</p>	<p>☆字は、リクエストメニューです。</p> <p>布礼別小学校、布都小中学校、樹海学校、中富良野小学校、占冠中央小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した。</p> <p>☆印は、新メニューです。</p> <p>単品での揚げ物・蒸し物・焼き物</p> <p>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。</p>

*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。