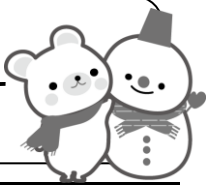




2020年 Aコース 11月 献立予定表

士別市学校給食センター
所長 古川 優



2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
小 619kcal 中 765kcal		小 756kcal 中 912kcal	小 628kcal 中 775kcal	小 607kcal 中 781kcal
小:★24.2g ●16.7g ◆1.9g		小:★35.2g ●25.0g ◆4.5g	小:★27.1g ●14.7g ◆2.0g	小:★22.7g ●17.3g ◆4.4g
中:★28.5g ●18.6g ◆2.2g		中:★42.0g ●28.9g ◆5.5g	中:★32.1g ●16.2g ◆2.4g	中:★28.4g ●20.3g ◆5.5g
<p>じさん はん ・持参ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 ★かぼちゃのみそ汁 ☆とり天(米油) *ふきの五目炒め</p> <p>★南瓜・玉葱・白菜・長葱 ☆鶏肉 *人参・ふき・ごぼう・いんげん・さつまいも・豚肉</p>	<p>ぶんかのひ</p> <p>文化の日</p>	<p>・バターパン ぎゅうにゅう ・牛乳 ★クラムチャウダー ☆コーンコロッケ(米油) *和風サラダ ●卓上ソース</p> <p>★人参・玉葱・しめじ・ホタテ・牛乳・粉チーズ・バター ☆じゃが芋・コーン・玉葱 *キャベツ・トマト・きゅうり・ブロッコリー(和風ドレッシング)</p>	<p>じさん はん ・持参ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 ★五目中華スープ ☆たらの南蛮漬け *チャプチェ</p> <p>★椎茸・白菜・チンゲン菜・コーン・豆腐 ☆たらの玉葱・人参・インゲン *鶏肉・白菜・玉葱・人参・春雨・椎茸・細竹・ピーマン・もやし・ごま</p>	<p>こがた ・小型バターパン ぎゅうにゅう ・牛乳 ★ねぎ塩にゅうめん ☆大根サラダ *レモンゼリー</p> <p>★そうめん・鶏肉・玉葱・長葱 ☆大根・人参・きゅうり・コーン(玉葱ドレッシング) ◆レモン果汁</p>
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
小 630kcal 中 778kcal	小 783kcal 中 912kcal	小 694kcal 中 827kcal	小 696kcal 中 858kcal	小 800kcal 中 990kcal
小:★21.9g ●17.0g ◆2.9g	小:★31.1g ●47.4g ◆2.7g	小:★22.9g ●22.5g ◆4.8g	小:★29.0g ●19.8g ◆2.5g	小:★29.9g ●28.9g ◆4.8g
中:★25.8g ●19.0g ◆3.4g	中:★35.9g ●55.3g ◆3.2g	中:★27.2g ●26.1g ◆5.9g	中:★34.3g ●22.4g ◆2.9g	中:★36.4g ●34.1g ◆6.0g
<p>じさん はん ・持参ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 ★もやしのスープ ☆厚焼き玉子 *マーボーなす</p> <p>★人参・もやし・長葱・チンゲン菜 ☆卵 *玉葱・なす・人参・いんげん・肉団子(鶏肉・玉葱・豚肉)</p>	<p>★★ふるさと給食★★ ・キャロットピラフ ぎゅうにゅう ・牛乳 ★土別洋風みそ汁 ☆サイコロ和牛ステーキ土別 玉ネギソースかけ *かぼちゃサラダ</p> <p>・人参・コーン・鶏肉・赤ピーマン ★じゃが芋・玉葱・ツナ・コーン・ブロッコリー・白菜・人参 ☆牛肉・玉葱・エリンギ・えのき・しめじ *かぼちゃ・きゅうり・かぼちゃペースト(コールスロードレッシング)</p>	<p>・バターパン ぎゅうにゅう ・牛乳 ★チンゲン菜とベーコンのスープ ☆いももちピザ *温野菜サラダ</p> <p>★ベーコン・チンゲン菜・玉葱・人参・しめじ ☆いももち・玉葱・えのき・コーン・チーズ *大根・人参・キャベツ・コーン・いんげん(イタリアンドレッシング)</p>	<p>じさん はん ・持参ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 ★沢煮椀 ☆ほたて揚げ(米油) <1人2ヶ> *のりたま和え ●卓上醤油</p> <p>★鶏肉・えのき・人参・ごぼう・玉葱 ☆ほたて *大根・きゅうり・人参・のりたま</p>	<p>こがた ・小型バターパン ぎゅうにゅう ・牛乳 ★カレーうどん ☆さつまいも天ぷら *ベビーチーズ</p> <p>★うどん・鶏肉・玉葱・長葱・人参・椎茸・油揚げ ☆さつまいも *ナチュラルチーズ</p>
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
小 634kcal 中 783kcal	小 635kcal 中 777kcal	小 658kcal 中 795kcal	小 880kcal 中 1078kcal	小 818kcal 中 1038kcal
小:★24.2g ●21.4g ◆2.0g	小:★25.2g ●13.7g ◆3.1g	小:★27.3g ●23.7g ◆3.9g	小:★33.7g ●24.7g ◆5.1g	小:★31.7g ●25.4g ◆4.9g
中:★28.5g ●24.2g ◆2.4g	中:★29.7g ●15.0g ◆3.6g	中:★31.2g ●27.5g ◆4.8g	中:★40.0g ●28.3g ◆6.0g	中:★39.5g ●30.1g ◆6.2g
<p>じさん はん ・持参ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 ★大根の中華スープ ☆つくねハンバーグ *ホイコーロー</p> <p>★大根・人参・小松菜・椎茸 ☆鶏肉・玉葱・人参・葱・蓮根 *豚肉・キャベツ・玉葱・白菜・人参</p>	<p>せきはん あまなっとう ・赤飯(甘納豆) ぎゅうにゅう ・牛乳 ★臭汁 ☆焼きかまチーズ *なめ茸和え</p> <p>★大豆・豆腐・油揚げ・里芋・人参・長葱 ☆魚肉(たら・ひいらぎ・いわし)・チーズ *もやし・小松菜・人参・なめ茸</p>	<p>・バターパン ぎゅうにゅう ・牛乳 ★サイコロスープ ☆タンドリーフッシュ *マカロニサラダ</p> <p>★じゃが芋・人参・玉葱・大根 ☆たらのヨーグルト *マカロニ・ハム・玉葱・人参・きゅうり(フレンチドレッシング)</p>	<p>じさん はん ・持参ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 ★スクランブルエッグカレー ☆ごまジャコサラダ</p> <p>★鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・かぼちゃ・スキムミルク・バター・りんごチャツネ・スクランブルエッグ(卵) ☆ブロッコリー・キャベツ・枝豆・しらす干し・ごま(中華ごまドレッシング)</p>	<p>★★ふるさと給食★★ こがた ・小型バターパン ぎゅうにゅう ・牛乳 ★土別産トマトジュースのスパゲティ ☆ミニハニーチキン *香ばしいツナサラダ</p> <p>★スパゲティ・トマト・人参・玉葱・しめじ・ベーコン・トマトジュース・バター ☆鶏肉・はちみつ *大根・きゅうり・人参・ツナ水煮・ごま(ごまドレッシング)</p>



11月10日(火)・20(金)はふるさと給食です






今回のふるさと給食は、土別産の人参・長葱・大根・はちみつ・レトルトコーン・トマトジュースと、JA北ひびきさんから寄付していただいた、土別産や和寒産のお米・じゃが芋・玉葱・かぼちゃを活用した献立です。



2020年 Aコース 11月 献立予定表

士別市学校給食センター

23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日 	小 586kcal 中 709kcal 小: ★23.5g ●14.2g ◆2.7g 中: ★26.2g ●14.6g ◆3.2g いたく ・委託ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 ★紅葉汁 ☆ますのみりん醤油焼き ＊酢じょうゆ和え ★豆腐・人参・里芋・大根 ☆ます ＊もやし・人参・きゅうり	小 774kcal 中 939kcal 小: ★30.7g ●26.3g ◆2.8g 中: ★36.6g ●30.7g ◆3.5g ・バターパン ぎゅうにゅう ・牛乳 ★チリピーズ ☆いわしのカリカリフライ (米油) <1人2ヶ> ＊豆乳プリンフルーツカクテル ＊卓上ソース ★鶏肉・大豆・玉葱・人参・ピーマン・なす・トマト・じゃが芋 ☆いわし ＊りんご・みかん・パイナップル・白桃・豆乳プリン	小 702kcal 中 864kcal 小: ★27.9g ●22.2g ◆2.8g 中: ★33.0g ●25.2g ◆3.3g じきんほん ・持参ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 ★わかめのスープ ☆ちくわの磯辺揚げ ＊厚揚げのオイスターソース炒め ★わかめ・豆腐・えのき・玉葱 ☆魚介すり身 (たら・ぐち)・アオサ ＊厚揚げ・人参・エリンギ・いんげん・玉葱・白菜・鶏肉	小 672kcal 中 840kcal 小: ★29.8g ●18.5g ◆3.8g 中: ★35.2g ●20.8g ◆4.8g こがた ・小型バターパン ぎゅうにゅう ・牛乳 ★かきたまうどん ☆鶏肉のちゃんちゃん焼き ＊白菜のおかか和え ★うどん・液卵・玉葱・長葱・椎茸 ☆鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・しめじ ＊白菜・人参・もやし・かつお節
30 (月) 小 607kcal 中 751kcal 小: ★20.6g ●13.0g ◆2.9g 中: ★24.2g ●14.2g ◆3.5g じきんほん ・持参ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 ★系かまぼこのすまし汁 ☆たこ焼き<1人2ヶ> ＊高野豆腐とじゃがいもの詰め煮 ★系かまぼこ・玉葱・豆腐・人参・長葱 ☆たこ焼き (キャベツ・たこ・葱・紅しょうが)・鰹節・青のり ＊じゃが芋・玉葱・ツナ水煮・人参・高野豆腐	今月の士別産 たまねぎ にんじん いも 玉葱・人参・じゃが芋・ かぼちゃ 南瓜 パースト・ だいこん なかねぎ 大根・長葱・トマト ジュース・レトルトコ ーン・はちみつ・大豆 11月旬のたべもの たまねぎ にんじん だいこん 玉葱・人参・大根・ なかねぎ はくさい こまつな 長葱・白菜・小松菜な どがあります。	1日当たり平均栄養量 ★たんぱく質量★ 小学生 27.2g 中学生 32.3g ●脂質● 小学生 21.7g 中学生 24.8g ◆塩分◆ 小学生 3.4g 中学生 4.1g 	◆白飯の持参日は、月曜日・木曜日です。 ◇毎日はいし・スプーン・おしぼりを忘れないで下さい。 ※献立予定表には、主な食材を記載しています。 ※献立は、材料の都合で予告しないで一部を変更することがありますのでご了承ください。 	

令和2度
11月号

いただきますいむ

士別市
学校給食センター

11月の献立ひとくちメモ

17日 (火) : 赤飯の日にちなんだ献立

11月23日は「赤飯の日」です。赤飯は地域ごとにちがいます。みんなが住んでいる北海道はあまなっとういあませきはんとくちょう甘納豆を入れた甘い赤飯が特徴です。

<赤飯の赤色パワーって?>

- ① 悪いことを避ける力があつた?
→ 昔、赤色は悪いことを避けるとされてきました。
- ② 小豆の栄養で体をデトックス! おなかの中をきれいにしてくれます。

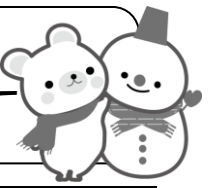


あまなっとういあませきはんとくちょう
甘納豆を入れた
あませきはんとくちょう
甘い赤飯!



2020年 Bコース 11月 献立予定表

士別市学校給食センター
所長 古川 優



2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
小 607kcal 中 781kcal		小 756kcal 中 912kcal	小 628kcal 中 775kcal	小 619kcal 中 765kcal
小: ★22.7g ●17.3g ◆4.4g 中: ★28.4g ●20.3g ◆5.5g		小: ★35.2g ●25.0g ◆4.5g 中: ★42.0g ●28.9g ◆5.5g	小: ★27.1g ●14.7g ◆2.0g 中: ★32.1g ●16.2g ◆2.4g	小: ★24.2g ●16.7g ◆1.9g 中: ★28.5g ●18.6g ◆2.2g
<p>こがた</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小型バターパン ぎゅうにゅう ・牛乳 <p>★ねぎ塩にゅうめん</p> <p>☆大根サラダ</p> <p>*レモンゼリー</p>	<p>ぶんかのひ</p> <p>文化の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・バターパン ぎゅうにゅう ・牛乳 <p>★クラムチャウダー</p> <p>☆コーンコロッケ(米油)</p> <p>*和風サラダ</p> <p>●卓上ソース</p>	<p>いたくほん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・委託ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 <p>★五目中華スープ</p> <p>☆たらの南蛮漬</p> <p>*チャブチェ</p>	<p>じさんほん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・持参ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 <p>★かぼちゃのみそ汁</p> <p>☆とり天(米油)</p> <p>*ふきの五目炒め</p>
<p>★そうめん・鶏肉・玉葱・長葱</p> <p>☆大根・人参・きゅうり・コーン(玉葱ドレッシング)</p> <p>◆レモン果汁</p>	<p>★人参・玉葱・しめじ・ホタテ・牛乳・粉チーズ・バター</p> <p>☆じゃが芋・コーン・玉葱</p> <p>*キャベツ・トマト・きゅうり・ブロッコリー(和風ドレッシング)</p>	<p>★椎茸・白菜・チンゲン菜・コーン・豆腐</p> <p>☆たら・玉葱・人参・インゲン</p> <p>*鶏肉・白菜・玉葱・人参・春雨・椎茸・細竹・ピーマン・もやし・ごま</p>	<p>★南瓜・玉葱・白菜・長葱</p> <p>☆鶏肉</p> <p>*人参・ふき・ごぼう・いんげん・さつま揚げ・豚肉</p>	
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
小 800kcal 中 990kcal	小 696kcal 中 858kcal	小 694kcal 中 827kcal	小 783kcal 中 912kcal	小 630kcal 中 778kcal
小: ★29.9g ●28.9g ◆4.8g 中: ★36.4g ●34.1g ◆6.0g	小: ★29.0g ●19.8g ◆2.5g 中: ★34.3g ●22.4g ◆2.9g	小: ★22.9g ●22.5g ◆4.8g 中: ★27.2g ●26.1g ◆5.9g	小: ★31.1g ●47.4g ◆2.7g 中: ★35.9g ●55.3g ◆3.2g	小: ★21.9g ●17.0g ◆2.9g 中: ★25.8g ●19.0g ◆3.4g
<p>こがた</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小型バターパン ぎゅうにゅう ・牛乳 <p>★カレーうどん</p> <p>☆さつまいも天ぷら</p> <p>*ベビーチーズ</p>	<p>じさんほん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・持参ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 <p>★沢煮椀</p> <p>☆ほたて揚げ(米油)</p> <p><1人2ヶ></p> <p>*のりたま和え</p> <p>●卓上醤油</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・バターパン ぎゅうにゅう ・牛乳 <p>★チンゲン菜とベーコンのスープ</p> <p>☆いももちピザ</p> <p>*温野菜サラダ</p>	<p>★☆☆ふるさと給食★★</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャロットピラフ ぎゅうにゅう ・牛乳 <p>★土別洋風みそ汁</p> <p>☆サイコロ和牛ステーキ土別</p> <p>玉ネギソースかけ</p> <p>*かぼちゃサラダ</p>	<p>じさんほん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・持参ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 <p>★もやしのスープ</p> <p>☆厚焼き玉子</p> <p>*マーボーなす</p>
<p>★うどん・鶏肉・玉葱・長葱・人参・椎茸・油揚げ</p> <p>☆さつま芋</p> <p>*ナチュラルチーズ</p>	<p>★鶏肉・えのき・人参・ごぼう・玉葱</p> <p>☆ほたて</p> <p>*大根・きゅうり・人参・のりたま</p>	<p>★ベーコン・チンゲン菜・玉葱・人参・しめじ</p> <p>☆いももち・玉葱・えのき・コーン・チーズ</p> <p>*大根・人参・キャベツ・コーン・いんげん(イタリアンドレッシング)</p>	<p>・人参・コーン・鶏肉・赤ピーマン</p> <p>★じゃが芋・玉葱・ツナ・コーン・ブロッコリー・白菜・人参</p> <p>☆牛肉・玉葱・エリンギ・えのき・しめじ</p> <p>*かぼちゃ・きゅうり・かぼちゃペースト(コールスロードレッシング)</p>	<p>★人参・もやし・長葱・チンゲン菜</p> <p>☆卵</p> <p>*玉葱・なす・人参・いんげん・肉団子(鶏肉・玉葱・豚肉)</p>
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
小 818kcal 中 1038kcal	小 880kcal 中 1078kcal	小 658kcal 中 795kcal	小 635kcal 中 777kcal	小 634kcal 中 783kcal
小: ★31.7g ●25.4g ◆4.9g 中: ★39.5g ●30.1g ◆6.2g	小: ★33.7g ●24.7g ◆5.1g 中: ★40.0g ●28.3g ◆6.0g	小: ★27.3g ●23.7g ◆3.9g 中: ★31.2g ●27.5g ◆4.8g	小: ★25.2g ●13.7g ◆3.1g 中: ★29.7g ●15.0g ◆3.6g	小: ★24.2g ●21.4g ◆2.0g 中: ★28.5g ●24.2g ◆2.4g
<p>★☆☆ふるさと給食★★</p> <p>こがた</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小型バターパン ぎゅうにゅう ・牛乳 <p>★土別産トマトジュースのスパゲティ</p> <p>☆ミニハニーチキン</p> <p>*香ばしいツナサラダ</p>	<p>じさんほん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・持参ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 <p>★スクランブルエッグカレー</p> <p>☆ごまジャコサラダ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・バターパン ぎゅうにゅう ・牛乳 <p>★サイコロスープ</p> <p>☆タンドリーフイッシュ</p> <p>*マカロニサラダ</p>	<p>せきはん(あまなっとう)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・赤飯(甘納豆) ぎゅうにゅう ・牛乳 <p>★真汁</p> <p>☆焼きかまチーズ</p> <p>*なめ茸和え</p>	<p>じさんほん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・持参ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 <p>★大根の中華スープ</p> <p>☆つくねハンバーグ</p> <p>*ホイコーロー</p>
<p>★スパゲティ・トマト・人参・玉葱・しめじ・ベーコン・トマトジュース・バター</p> <p>☆鶏肉・はちみつ</p> <p>*大根・きゅうり・人参・ツナ水煮・ごま(ごまドレッシング)</p>	<p>★鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・かぼちゃ・スキムミルク・バター・りんごチャツネ・スクランブルエッグ(卵)</p> <p>☆ブロッコリー・キャベツ・枝豆・しらす干し・ごま(中華ごまドレッシング)</p>	<p>★じゃが芋・人参・玉葱・大根</p> <p>☆たら・ヨーグルト</p> <p>*マカロニ・ハム・玉葱・人参・きゅうり(フレンチドレッシング)</p>	<p>★大豆・豆腐・油揚げ・里芋・人参・長葱</p> <p>☆魚肉(たら・ひいらぎ・いわし)・チーズ</p> <p>*もやし・小松菜・人参・なめ茸</p>	<p>★大根・人参・小松菜・椎茸</p> <p>☆鶏肉・玉葱・人参・葱・蓮根</p> <p>*豚肉・キャベツ・玉葱・白菜・人参</p>



11月12日(木)・16(月)はふるさと給食です





こんかい ぎゅうしよく しべつさん にんじん ながねぎ だいこん
 今回のふるさと給食は、土別産の人参・長葱・大根・はちみつ・レトルトコーン・ト
 マトジュースと、JA北ひびきさんから寄付していただいた、土別産や和寒産のお米・じ
 ゃが芋・たまねぎ・かつよう・こんだて



2020年 Bコース 11月 献立予定表

士別市学校給食センター



23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
	小 586kcal 中 709kcal	小 774kcal 中 939kcal	小 702kcal 中 864kcal	小 560kcal 中 679kcal
	小: ★23.5g ●14.2g ◆2.7g 中: ★26.2g ●14.6g ◆3.2g	小: ★30.7g ●26.3g ◆2.8g 中: ★36.6g ●30.7g ◆3.5g	小: ★27.9g ●22.2g ◆2.8g 中: ★33.0g ●25.2g ◆3.3g	小: ★22.3g ●13.8g ◆1.5g 中: ★24.7g ●14.2g ◆1.8g
<p>きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日</p> 	<p>じさん はん ・持参ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 ★紅葉汁 ☆ますのみりん醤油焼き *酢じょうゆ和え</p> <p>★豆腐・人参・里芋・大根 ☆ます *もやし・人参・きゅうり</p>	<p>・バターパン ぎゅうにゅう ・牛乳 ★チリピーズ ☆いわしのカリカリフライ (米油) <1人2ヶ> *豆乳プリンフルーツカクテル ●卓上ソース</p> <p>★鶏肉・大豆・玉葱・人参・ピーマン・なす・トマト・じゃが芋 ☆いわし *りんご・みかん・パイナップル・白桃・豆乳プリン</p>	<p>いたく はん ・委託ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 ★わかめのスープ ☆ちくわの磯辺揚げ *厚揚げのオイスターソース炒め</p> <p>★わかめ・豆腐・えのき・玉葱 ☆魚介すり身 (たら・ぐち)・アオサ *厚揚げ・人参・エリンギ・いんげん・玉葱・白菜・鶏肉</p>	<p>じさん はん ・持参ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 ★かきたま汁 ☆鶏肉のちゃんちゃん焼き *白菜のおかか和え</p> <p>★液卵・長葱・玉葱・椎茸 ☆鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・しめじ *白菜・人参・もやし・かつお節</p>
<p>30 (月)</p> <p>小 725kcal 中 926kcal</p> <p>小: ★36.5g ●17.6g ◆8.0g 中: ★45.2g ●20.7g ◆9.9g</p> <p>こがた ・小型バターパン ぎゅうにゅう ・牛乳 ★チャシューラーメン <チャシュー: 1人2枚> ☆ナムル風サラダ</p> <p>★ラーメン・つと・細竹・もやし・長葱・人参・白菜・玉葱・チャーシュー (豚肉) ☆チンゲン菜・人参・もやし・春雨・鶏ササミ (ナムルドレッシング)</p>	<p>こんげつ しべつさん 今月の士別産</p> <p>たまねぎ にんじん 玉葱・人参・じゃが いも かぼちゃ 芋・南瓜ペースト・ だいこん なかねぎ 大根・長葱・トマト ジュース・レトルトコ ーん・はちみつ・大豆</p> <p>がつしゅん 11月旬のたべもの</p> <p>たまねぎ にんじん だいこん 玉葱・人参・大根・ なかねぎ はくさい こまつな 長葱・白菜・小松菜な どがあります。</p>	<p>1日当たり平均栄養量</p> <p>★たんぱく質量★ 小学生 27.7g 中学生 32.9g</p> <p>●脂質● 小学生 21.6g 中学生 24.8g</p> <p>◆塩分◆ 小学生 3.5g 中学生 4.3g</p> 	<p>◆白飯の持参日は、<u>火曜日・金曜日</u>です。 ◇毎日はし・スプーン・おしぼりを忘れないで下さい。</p> <p>※献立予定表には、主な食材を記載しています。 ※献立は、材料の都合で予告しないで一部を変更することがありますのでご了承ください。</p> 	

令和2度
11月号

いただきますいむ

士別市
学校給食センター

11月の献立ひとくちメモ

19日(木): 赤飯の日にちなんだ献立

11月23日は「赤飯の日」です。赤飯は地域ごとにそれぞれ違います。みんなが住んでいる北海道はあまなっとうい 甘納豆を入れた甘い赤飯が特徴です。

<赤飯の赤色パワーって?>

- ① 悪いことを避ける力があつた?
→ 昔、赤色は悪いことを避けるとされていました。
- ② 小豆の栄養で体をデトックス! おなかの中をきれいにしてくれます。



あまなっとうい
甘納豆を入れた
あま せきはん
甘い赤飯!

2020年 Aコース 11月分アレルギー記載献立予定表

士別市学校給食センター

所長 古川 剛01

日	曜	献立表		食 材 太字:実際に使用している食材など 下線:アレルギー食品28品目
		主 食	副 食	
2	月	持参ご飯 牛 乳	★かぼちゃのみそ汁 ☆とり天(米油) *ふきの五目炒め	★南瓜・玉葱・白菜・長葱 ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・みそ:小麦・大豆 ☆とり天:鶏肉・醤油(小麦・大豆)・ジンジャー粉末・でん粉(とうもろこし)・中玉・小麦粉・植物油 *人参・ふき・ごぼう・いんげん・豚肉・さつま揚げ:魚肉(たら)・植物油・植物たん白(小麦・大豆)・澱粉・卵 白・魚肉エキス(たちょうお・きびなご)・砂糖・コンタミ(えび・かに・乳)・とうもろこし ＜調味料＞米油・砂糖・酒・みりん・醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹エキス:鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス
4	水	バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★クラムチャウダー ☆コーンコロッケ(米油) *和風サラダ ●卓上ソース	★人参・玉葱・しめじ・ほたて・牛乳・バター:乳・粉チーズ:乳 ＜調味料＞こしょう・米油・パセリ・白ワイン コンソメ:乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・牛肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 クリームポタージュ:小麦粉・砂糖・食用油脂(大豆)・脱脂粉乳・でん粉(とうもろこし)・玉葱・ 肉エキス(鶏肉・牛肉)・練乳・チーズ ベジメレルウ:乳・小麦粉・砂糖・鶏肉エキス・玉葱・バター・醤油(大豆) ホワイトシチュー:小麦粉・豚脂・砂糖・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・こしょう ☆コーンコロッケ:じゃが芋・コーン・玉葱・砂糖・パン粉(小麦・大豆・乳)・小麦粉・コーンフラワー・ 植物油 *キャベツ・トマト・きゅうり・ブロッコリー ＜調味料＞和風ドレッシング:玉葱・醤油(小麦・大豆)・醸造酢・砂糖・りんご・赤ピーマン・にんに く・椎茸・生姜・たん白加水分解物(鶏肉・豚肉)・プルーン・かつお節エキス こしょう ●トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ
5	木	持参ご飯 牛 乳	★五目中華スープ ☆たらの南蛮漬け *チャブチェ	★椎茸・白菜・チンゲン菜・コーン・豆腐:大豆 ＜調味料＞酒・こしょう・生姜・ガラベース:豚肉・鶏肉・昆布・煮干・鰹・鯖 中華だし:砂糖・豚肉エキス(小麦・卵・大豆)・チキンパウダー ☆たら・玉葱・人参・いんげん ＜調味料＞酢・みりん・酒・砂糖・こしょう・醤油:小麦・大豆・とうもろこし *鶏肉・白菜・玉葱・人参・春雨・椎茸・細竹・ピーマン・もやし・ごま ＜調味料＞生姜・にんにく・米油・酒・こしょう・ごま油・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 中華炒めタレ:醤油(小麦・大豆)・砂糖・オイスターソース・豚肉エキス・ゴマ油・酒・香辛料
6	金	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★ねぎ塩にゅうめん ☆大根サラダ *レモンゼリー	★そうめん・鶏肉・玉葱・長葱 ＜調味料＞こしょう・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 中華だし:砂糖・豚肉エキス(小麦・卵・大豆)・チキンパウダー めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鶏がらベース:鶏肉 塩ちゃんこスープの素:醤油(小麦・大豆)・鶏がらだし・かつおだし・昆布だし・砂糖・ごま油 ☆大根・人参・きゅうり・コーン ＜調味料＞玉葱ドレッシング:醸造酢・醤油(小麦・大豆)・砂糖・玉葱 こしょう *レモンゼリー:レモン果汁・水あめ(とうもろこし)・砂糖・コンタミ(小麦・乳・卵)
9	月	持参ご飯 牛 乳	★もやしのスープ ☆厚焼き玉子 *マーボーなす	★人参・もやし・長葱・チンゲン菜 ＜調味料＞にんにく・こしょう・ごま油・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 中華だし:砂糖・豚肉エキス(小麦・卵・大豆)・チキンパウダー ガラベース:豚肉・鶏肉・昆布・煮干・鰹・鯖 ☆厚焼き玉子:卵・砂糖・だし(かつお・昆布)・調味料(とうもろこし) *玉葱・なす・人参・いんげん・肉団子:鶏肉・玉葱・パン粉(小麦)・豚肉・でん粉・大豆油・醤油(小 麦・大豆)・みりん・コンタミ(乳・卵・えび・かに) ＜調味料＞生姜・にんにく・米油・みりん・ごま油・でん粉・砂糖・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 豆板醤:唐辛子・みそ(大豆)・香辛料・酸味料 みそ:小麦・大豆 テンメンジャン:みそ(小麦・大豆)・砂糖・醤油・植物油・ごま
10	火	キャロットピラフ 牛 乳	★士別洋風みそ汁 ☆サイコロ和牛ステーキ士別玉 ねぎソースがけ *かぼちゃサラダ	・人参・植物油・コーン・鶏肉・赤ピーマン・白身魚エキス(タラ)・香辛料 ★じゃが芋・玉葱・レトルトコーン・ブロッコリー・白菜・人参・ツナ水煮:きはだまぐろ・野菜スープ ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・みそ:小麦・大豆 ☆牛肉・玉葱・エリンギ・えのき・しめじ ＜調味料＞こしょう・パセリ・酒・にんにく・みりん・砂糖・醤油:小麦・大豆・とうもろこし ソース:トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ ケチャップ:トマト・砂糖(とうもろこし)・オニオンエキス・酢 ステーキソース:ワイン・醤油(小麦・大豆)・ソテーオニオン・砂糖・水あめ・トマトペースト・乳加 工品・野菜エキス *南瓜・南瓜ペースト・きゅうり ＜調味料＞マヨネーズ:植物油(とうもろこし・大豆)・卵黄・醸造酢(米・りんご)・レモン果汁・ 砂糖・小麦 コールスロッドレッシング:植物油・砂糖・果糖ぶどう糖液糖(とうもろこし)・醸造酢・りんご酢・ レモン果汁・液卵 こしょう
11	水	バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★チンゲン菜とベーコンのスープ ☆いももちピザ *温野菜サラダ	★チンゲン菜・玉葱・人参・しめじ・ベーコン:豚肉・砂糖・卵たん白・大豆たん白 ＜調味料＞醤油:小麦・大豆・とうもろこし こしょう 鶏がらベース:鶏肉 コンソメ:乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・牛肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 ☆いももち:じゃがいも・マッシュポテト・乳 玉葱・えのき・コーン・チーズ:乳 ＜調味料＞こしょう・ケチャップ:トマト・砂糖(とうもろこし)・オニオンエキス・酢 ピザソース:トマト・玉葱・大豆油・コーンスターチ・にんにく *大根・人参・キャベツ・コーン・いんげん ＜調味料＞こしょう・レモン果汁・イタリアンドレッシング:植物油・玉葱・砂糖・酢(りんご)・酒・醤油(小 麦・大豆)・赤ピーマン・椎茸・ベーコン(乳・豚肉)・オリーブ・鶏肉エキス

2020年 Aコース 11月分アレルギー記載献立予定表

士別市学校給食センター

所長 古川 剛2

日	曜	献立表		食 材 太字:実際に使用している食材など 下線:アレルギー食品28品目
		主 食	副 食	
12	木	持参ご飯 牛 乳	★沢煮椀 ☆ほたて揚げ(米油) <1人2ヶ> *のりたま和え ●醤油(大豆・小麦)	★鶏肉・えのき・人参・ごぼう・玉葱 <調味料>酒・こしょう・鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹だし:醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 ☆ほたてフライ:ほたて・衣(パン粉・小麦粉・大豆たん白) *大根・きゅうり・人参 <調味料>めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 のりたま:ごま・鶏卵・乳糖(とうもろこし)・砂糖・小麦粉・のり・大豆・こしあん・さば削り節・みそ(大豆)・乳製品・エキス(鶏肉・昆布・魚介(カタクチイワシ)・鰹節)・でん粉・あおさ・みりん
13	金	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★カレーうどん ☆さつま芋天ぷら *ベビーチーズ	★うどん・鶏肉・玉葱・長葱・人参・椎茸・油揚げ:大豆 <調味料>生姜・砂糖・でん粉・カレー粉・鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹だし:醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 カレーだし:砂糖・カレー粉(小麦粉・カレー粉)・醤油(小麦・大豆)・鰹節・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン・鯖・乳 和風カレー粉:小麦粉・砂糖・カレー粉・玉葱・ガーリック・粉末醤油(大豆)・かつお粉末・昆布粉末・豚脂・トマトペースト ☆さつま芋天ぷら:さつま芋・天ぷら粉(小麦)・なたね油・コンタミ(卵・乳・えび) *ナチュラルチーズ(乳)・コンタミ(小麦・落花生・大豆・豚肉・アーモンド)
16	月	持参ご飯 牛 乳	★大根の中華スープ ☆つくねハンバーグ *ホイコーロー	★大根・人参・小松菜・椎茸 <調味料>こしょう・ごま油・生姜・酒・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 中華だし:砂糖・豚肉エキス(小麦・卵・大豆)・チキンパウダー 中華ベース:小麦・乳・大豆・牛肉・ゼラチン・鶏肉・豚肉・砂糖 ☆つくねハンバーグ:鶏肉・玉葱・人参・蓮根・葱・砂糖・醤油(小麦・大豆)・水あめ・パン粉 *豚肉・キャベツ・玉葱・白菜・人参 <調味料>米油・でん粉・生姜・にんにく ホイコーローの素:醤油(小麦・大豆)・みそ(米)・砂糖・甜麺醬・豆板醬・にんにく・ごま油
17	火	・お赤飯 (甘納豆) 牛 乳	★呉汁 ☆焼きかまチーズ *なめ茸和え	・金時豆・砂糖・水飴・黒ごま・コンタミ(乳・卵・大豆) ★大豆・里芋・人参・長葱・豆腐:大豆・油揚げ:大豆 <調味料>鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・みそ:小麦・大豆 ☆焼きかまチーズ:魚肉(たら・ひいらぎ・いわし)・チーズ(乳・卵)・小麦粉・砂糖・でん粉・コンタミ:えび・大豆・いか・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン *もやし・小松菜・人参・なめ茸:えのき・醤油(小麦・大豆)・砂糖 <調味料>醤油:小麦・大豆・とうもろこし
18	水	バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★サイコロスープ ☆ダンドリーフィッシュ *マカロニサラダ	★じゃが芋・人参・玉葱・大根 <調味料>こしょう・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 鶏がらベース:鶏肉 コンソメ:乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・牛肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 ☆たら・ヨーグルト:乳 <調味料>こしょう・カレー粉・生姜・にんにく・白ワイン・酒・バジル・オニオン・ガーリック・パセリ・鶏肉エキス・小麦・大豆 醤油:小麦・大豆・とうもろこし ケチャップ:トマト・砂糖(とうもろこし)・オニオンエキス・酢 ウスターソース:砂糖(とうもろこし)・酢・オニオンエキス・トマトエキス *玉葱・きゅうり・人参・ハム:豚肉・澱粉・砂糖 ツイストマカロニ:小麦粉 <調味料>オリーブ油・こしょう フレンチドレッシング:植物油脂・砂糖(とうもろこし・馬鈴薯)・酢・卵 マヨネーズ:植物油脂(とうもろこし・大豆)・卵黄・醸造酢(米・りんご)・レモン果汁・砂糖・小麦
19	木	持参ご飯 牛 乳	★スクランブルエッグカレー ☆ごまジャコサラダ	★鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・南瓜・バター:乳・脱脂粉乳 スクランブルエッグ:鶏卵・植物油(菜種・大豆)・水あめ(とうもろこし)・でん粉(小麦)・脱脂粉乳・バター(乳) <調味料>ターメリック・ガラムマサラ・ロリエ粉・にんにく・生姜・米油・チャツネ:りんご カレー粉:小麦・大豆・砂糖・澱粉(とうもろこし)・粉乳・ゴマペースト・ココナッツ・チーズ・豚肉・鶏肉・牛肉・りんご・オレンジ・バナナ・ココア・ハチミツ・トマトペースト・カレー粉・酢・昆布エキス ソース:トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ・オニオンエキス 醤油:小麦・大豆・とうもろこし ケチャップ:トマト・砂糖(とうもろこし)・オニオンエキス・酢 こしょう ☆ブロッコリー・キャベツ・枝豆・ごま・しらす干し:いわし <調味料>こしょう・ごま油・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 中華ごまドレッシング:醸造酢・醤油(小麦・大豆)・ごま・オイスターソース・豆板醬・にんにく・ほたてエキスパウダー(乳)・ポークエキスパウダー(豚肉)
20	金	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★士別産トマトジュースのスパゲティ ☆ミニハニーチキン *香ばしいツナサラダ	★スパゲティ・トマト・玉葱・人参・しめじ・トマトジュース・ベーコン:豚肉・砂糖・卵たん白・大豆たん白 バター:乳 <調味料>にんにく・オリーブ油・砂糖・こしょう・米油・醤油:小麦・大豆・とうもろこし ソース:トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ・オニオンエキス ケチャップ:トマト・砂糖(とうもろこし)・オニオンエキス・酢 デミグラスソース:小麦粉・牛脂豚脂混合油・トマトペースト・ウスターソース(りんご)・砂糖・玉葱・人参・牛肉エキス・でん粉・ブラウンルック(大豆)・香辛料 トマトスーブルック:小麦粉・砂糖・トマトペースト・玉葱・にんにく・粉末ワイン(りんご)・米酢 コンソメ:乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・牛肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 ☆鶏肉・はちみつ <調味料>にんにく・生姜・酒・はちみつ・みそ:小麦・大豆・米 *大根・きゅうり・人参・ごま・ツナ水煮:きはだまぐろ・野菜スープ <調味料>ゴマドレッシング:食用植物油脂・砂糖・醸造酢・醤油(小麦・大豆)・ごま・卵黄

2020年 Aコース 11月分アレルギー記載献立予定表

士別市学校給食センター

所長 古川 剛3

日	曜	献立表		食 材 太字:実際に使用している食材など 下線:アレルギー食品28品目
		主 食	副 食	
24	火	委託ご飯 牛 乳	★紅葉汁 ☆ますのみりん醤油焼き *酢じょうゆ和え	★人参・里芋・大根・豆腐:大豆 ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス 醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹だし:醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 鯛だし:鯛エキス・砂糖・醤油(小麦・大豆)・昆布エキス・ホタテエキス・魚介エキス(鯖) ☆ます ＜調味料＞砂糖・酒・みりん・生姜・醤油:小麦・大豆・とうもろこし *もやし・人参・きゅうり ＜調味料＞砂糖・酢・醤油:小麦・大豆・とうもろこし
25	水	バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★チリピーズ ☆いわしのカリカリフライ(米油) ＜1人2ヶ＞ *豆乳プリンのフルーツカクテル ●卓上ソース	★鶏肉・大豆・玉葱・人参・ピーマン・トマト・なす・じゃが芋 ＜調味料＞生姜・にんにく・こしょう・米油・醤油:小麦・大豆・とうもろこし ソース:トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ・オニオンエキス ケチャップ:トマト・砂糖(とうもろこし)・オニオンエキス・酢 コンソメ:乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・生肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 ★イワシのカリカリフライ:いわし・水あめ(とうもろこし)・砂糖・生姜・みりん・じゃが芋・米粉・なたね油・コンタミ(小麦・卵・乳・えび・かに・いか・さば・大豆・豚肉・ごま・山芋) *生りんご・みかん・パイナップル・白桃 豆乳プリン:豆乳(大豆)・グラニュー糖 ＜調味料＞砂糖・添加物(とうもろこし) ●トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ
26	木	持参ご飯 牛 乳	★わかめスープ ☆ちくわ磯辺揚げ *厚揚げのオイスターソース炒め	★わかめ・えのき・玉葱・豆腐:大豆 ＜調味料＞生姜・ごま油・こしょう・酒・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 中華だし:砂糖・豚肉エキス(小麦・卵・大豆)・チキンパウダー 鶏がらベース:鶏肉 ☆ちくわ磯辺揚げ:魚肉すりみ(鱈・ぐち)・澱粉・砂糖・植物油・天ぷら粉(小麦粉)・アオサ・大豆油 *人参・えりんぎ・いんげん・玉葱・白菜・鶏肉・厚揚げ:大豆 ＜調味料＞生姜・米油・砂糖・こしょう・酒・醤油:小麦・大豆・とうもろこし オイスターソース:魚介エキス(かき・ほたて・魚醤(ほっけ・助宗鱈))・砂糖・かき・昆布エキス・酵母エキス 豆板醤:唐辛子・みそ(大豆)・香辛料・酸味料 中華だし:砂糖・豚肉エキス(小麦・卵・大豆)・チキンパウダー
27	金	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★かきたまうどん ☆鶏肉のちゃんちゃん焼き *白菜のおかか和え	★うどん・液卵・玉葱・長葱・椎茸 ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・みりん・でん粉・醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹だし:醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 ★鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・しめじ ＜調味料＞酒・みりん・生姜・砂糖・みそ:小麦・大豆 *白菜・人参・もやし・かつお節 ＜調味料＞醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯
30	月	持参ご飯 牛 乳	★糸かまぼこのすまし汁 ☆たこ焼き<1人2ヶ> *高野豆腐とじゃが芋の含め煮	★玉葱・人参・長葱・豆腐:大豆 糸かまぼこ:魚肉(たら)・魚介エキス(昆布・鰹節)・でん粉(米)・みりん・砂糖・でん粉(タピオカ)・コンタミ(小麦・卵・えび・かに・大豆・ゼラチン) ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 白だし:小麦・鯖・大豆・鰹節・昆布エキス・水飴 ☆たこ焼き:キャベツ・たこ・小麦粉・植物油(菜種・大豆・とうもろこし)・全卵・砂糖・葱・紅しょうが・鰹節粉末・米粉・昆布エキス・でん粉・乳たん白 かつお節・青のり ＜調味料＞ソース:トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ *玉葱・じゃが芋・人参・高野豆腐:大豆 ツナ水煮:きはだまぐろ・野菜スープ ＜調味料＞砂糖・みりん・酒・昆布エキス・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 鰹エキス:鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス

*献立は、材料の都合により予告しないで一部を変更することがありますのでご承知下さい。

*藻類・魚介類はえび・カニの生息域で採取されています。

*うどん・ラーメン・スパゲティ・そうめんの製造工場では、そばを製造しています。

*大豆製品(豆腐・油揚げ・生揚げ・おから)・つきこん・白滝・こんにやくの製造工場では、そばを製造しています。

*パン・委託ご飯の製造工場では、くるみ・オレンジ・ごま・落花生・バナナ・キウイフルーツを使用しています。

*つと・さつまあげ・ちくわの製造工場では、えび・イカ・かに・豚肉・卵・乳を使用しています。

2020年 Bコース 11月分アレルギー記載献立予定表

士別市学校給食センター

所長 古川 健01

日	曜	献立表		食 材 太字:実際に使用している食材など 下線:アレルギー食品28品目
		主 食	副 食	
2	月	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★ねぎ塩にゅうめん ☆大根サラダ *レモンゼリー	★そうめん・鶏肉・玉葱・長葱 <調味料>こしょう・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 中華だし:砂糖・豚肉エキス(小麦・卵・大豆)・チキンパウダー めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鶏がらベース:鶏肉 塩ちゃんこスープの素:醤油(小麦・大豆)・鶏がらだし・かつおだし・昆布だし・砂糖・ごま油 ☆大根・人参・きゅうり・コーン <調味料>玉葱ドレッシング:醸造酢・醤油(小麦・大豆)・砂糖・玉葱 こしょう *レモンゼリー:レモン果汁・水あめ(とうもろこし)・砂糖・コンタミ(小麦・乳・卵)
4	水	バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★クラムチャウダー ☆コーンコロック(米油) *和風サラダ ●卓上ソース	★人参・玉葱・しめじ・ほたて・生乳・バター:乳・粉チーズ:乳 <調味料>こしょう・米油・パセリ・白ワイン コンソメ:乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・牛肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 クリームポタージュ:小麦粉・砂糖・食用油脂(大豆)・脱脂粉乳・でん粉(とうもろこし)・玉葱・ 肉エキス(鶏肉・牛肉)・練乳・チーズ ベジメレルウ:乳・小麦粉・砂糖・鶏肉エキス・玉葱・バター・醤油(大豆) ホワイトシチュー:小麦粉・豚脂・砂糖・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・こしょう ☆コーンコロック:じゃが芋・コーン・玉葱・砂糖・パン粉(小麦・大豆・乳)・小麦粉・コーンフラワー・ 植物油脂) *キャベツ・トマト・きゅうり・フロccoli <調味料>和風ドレッシング:玉葱・醤油(小麦・大豆)・醸造酢・砂糖・りんご・赤ピーマン・にんにく・ 椎茸・生姜・たん白加水分解物(鶏肉・豚肉)・プルーン・かつお節エキス こしょう ●トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ
5	木	委託ご飯 牛 乳	★五目中華スープ ☆たららの南蛮漬け *チャブチェ	★椎茸・白菜・チンゲン菜・コーン・豆腐:大豆 <調味料>酒・こしょう・生姜・ガラベース:豚肉・鶏肉・昆布・煮干・鰹・鯖 中華だし:砂糖・豚肉エキス(小麦・卵・大豆)・チキンパウダー ☆たら・玉葱・人参・いんげん <調味料>酢・みりん・酒・砂糖・こしょう・醤油:小麦・大豆・とうもろこし *鶏肉・白菜・玉葱・人参・春雨・椎茸・細竹・ピーマン・もやし・ごま <調味料>生姜・にんにく・米油・酒・こしょう・ごま油・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 中華炒めタレ:醤油(小麦・大豆)・砂糖・オイスターソース・豚肉エキス・ごま油・酒・香辛料
6	金	持参ご飯 牛 乳	★かぼちゃのみそ汁 ☆とり天(米油) *ふきの五目炒め	★南瓜・玉葱・白菜・長葱 <調味料>鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・みそ:小麦・大豆 ☆とり天:鶏肉・醤油(小麦・大豆)・ジンジャー粉末・でん粉(とうもろこし)・中天玉・小麦粉・植物 油脂・ミョウバン・ベーキングパウダー *人参・ふき・ごぼう・いんげん・豚肉・さつま揚げ:魚肉(たら)・植物油・植物たん白(小麦・大豆)・澱粉・卵 白・魚肉エキス(たろうお・きびなご)・砂糖・コンタミ(えび・かに・乳)・とうもろこし <調味料>米油・砂糖・酒・みりん・醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹エキス:鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス
9	月	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★カレーうどん ☆さつま芋天ぷら *ベビーチーズ	★うどん・鶏肉・玉葱・長葱・人参・椎茸・油揚げ:大豆 <調味料>生姜・砂糖・でん粉・カレー粉・鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹だし:醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 カレーだし:砂糖・カレールー(小麦粉・カレー粉)・醤油(小麦・大豆)・鰹節・牛肉・豚肉・鶏肉・ ゼラチン・鯖・乳 和風カレールー:小麦粉・砂糖・カレー粉・玉葱・ガーリック・粉末醤油(大豆)・かつお粉末・昆布粉 末・豚脂・トマトペースト ☆さつま芋天ぷら:さつま芋・天ぷら粉(小麦)・なたね油・コンタミ(卵・乳・えび) *ナチュラルチーズ(乳)・コンタミ(小麦・落花生・大豆・豚肉・アーモンド)
10	火	持参ご飯 牛 乳	★沢煮椀 ☆ほたて揚げ(米油) <1人2ヶ> *のりたま和え ●醤油(大豆・小麦)	★鶏肉・えのき・人参・ごぼう・玉葱 <調味料>酒・こしょう・鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹だし:醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 ☆ほたてフライ:ほたて・衣(パン粉・小麦粉・大豆たん白) *大根・きゅうり・人参 <調味料>めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 のりたま:ごま・鶏卵・乳糖(とうもろこし)・砂糖・小麦粉・のり・大豆・こしあん・さば削り節・み そ(大豆)・乳製品・エキス(鶏肉・昆布・魚介(カタクチイワシ)・鰹節)・でん粉・あおさ・みりん
11	水	バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★チンゲン菜とベーコンのスープ ☆いもちピザ *温野菜サラダ	★チンゲン菜・玉葱・人参・しめじ・ベーコン:豚肉・砂糖・卵たん白・大豆たん白 <調味料>醤油:小麦・大豆・とうもろこし こしょう 鶏がらベース:鶏肉 コンソメ:乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・牛肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 ☆いもち:じゃがいも・マッシュポテト・乳 玉葱・えのき・コーン・チーズ:乳 <調味料>こしょう・ケチャップ:トマト・砂糖(とうもろこし)・オニオンエキス・酢 ピザソース:トマト・玉葱・大豆油・コーンスターチ・にんにく *大根・人参・キャベツ・コーン・いんげん <調味料>こしょう・レモン果汁・イタリアンドレッシング:植物油脂・玉葱・砂糖・酢(りんご)・酒・醤油(小 麦・大豆)・赤ピーマン・椎茸・ベーコン(乳・豚肉)・オリーブ・鶏肉エキス

2020年 Bコース 11月分アレルギー記載献立予定表

士別市学校給食センター

所長 古川 剛2

日	曜	献立表		食 材 太字:実際に使用している食材など 下線:アレルギー食品28品目
		主 食	副 食	
12	木	・キャロットピラフ 牛 乳	★士別洋風みそ汁 ☆サイコロ和牛ステーキ士別 玉ねぎソースがけ *かぼちゃサラダ	<ul style="list-style-type: none"> 人参・植物油脂・コーン・鶏肉・赤ピーマン・白身魚エキス(タラ)・香辛料 ★じゃが芋・玉葱・レトルトコーン・ブロッコリー・白菜・人参・ツナ水煮:きはだまぐろ・野菜スープ ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・みそ:小麦・大豆 ☆牛肉・玉葱・エリンギ・えのき・しめじ ＜調味料＞こしょう・パセリ・酒・にんにく・みりん・砂糖・醤油:小麦・大豆・とうもろこし ソース:トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ ケチャップ:トマト・砂糖(とうもろこし)・オニオンエキス・酢 ステーキソース:ワイン・醤油(小麦・大豆)・ソテーオニオン・砂糖・水あめ・トマトペースト・乳加工品・野菜エキス *南瓜・南瓜ペースト・きゅうり ＜調味料＞マヨネーズ:植物油脂(とうもろこし・大豆)・卵黄・醸造酢(米・りんご)・レモン果汁・砂糖・小麦 コールスロートレッシング:植物油脂・砂糖・果糖ぶどう糖液糖(とうもろこし)・醸造酢・りんご酢・レモン果汁・液卵 　こしょう
13	金	持参ご飯 牛 乳	★もやしのスープ ☆厚焼き玉子 *マーボーなす	<ul style="list-style-type: none"> ★人参・もやし・長葱・チンゲン菜 ＜調味料＞にんにく・こしょう・ごま油・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 中華だし:砂糖・豚肉エキス(小麦・卵・大豆)・チキンパウダー ガラベース:豚肉・鶏肉・昆布・煮干・鰹・鯖 ☆厚焼き玉子:卵・砂糖・だし(かつお・昆布)・調味料(とうもろこし) *玉葱・なす・人参・いんげん・肉団子:鶏肉・玉葱・パン粉(小麦)・豚肉・でん粉・大豆油・醤油(小麦・大豆)・みりん・コンタミ(乳・卵・えび・かに) ＜調味料＞生姜・にんにく・米油・みりん・ごま油・でん粉・砂糖・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 豆板醤:唐辛子・みそ(大豆)・香辛料・酸味料 　みそ:小麦・大豆 テンメンジャン:みそ(小麦・大豆)・砂糖・醤油・植物油脂・ごま
16	月	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★士別産トマトジュースのス パゲティ ☆ミニハニーチキン *香ばしいツナサラダ	<ul style="list-style-type: none"> ★スパゲティ・トマト・玉葱・人参・しめじ・トマトジュース・ベーコン:豚肉・砂糖・卵たん白・大豆たん 白 　バター:乳 ＜調味料＞にんにく・オリーブ油・砂糖・こしょう・米油・醤油:小麦・大豆・とうもろこし ソース:トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ・オニオンエキス ケチャップ:トマト・砂糖(とうもろこし)・オニオンエキス・酢 デミグラスソース:小麦粉・牛脂豚脂混合油・トマトペースト・ウスターソース(りんご)・砂糖・玉葱・ 人参・牛肉エキス・でん粉・ブラウンル(大豆)・香辛料 トマトスーブルウ:小麦粉・砂糖・トマトペースト・玉葱・にんにく・粉末ワイン(りんご)・米酢 コンソメ:乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・牛肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 ☆鶏肉 ＜調味料＞にんにく・生姜・酒・はちみつ・みそ:小麦・大豆・米 *大根・きゅうり・人参・ごま・ツナ水煮:きはだまぐろ・野菜スープ ＜調味料＞ゴマドレッシング:食用植物油脂・砂糖・醸造酢・醤油(小麦・大豆)・ごま・卵黄
17	火	持参ご飯 牛 乳	★スクランブルエッグカレー ☆ごまジャコサラダ	<ul style="list-style-type: none"> ★鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・南瓜・バター:乳・脱脂粉乳 スクランブルエッグ:鶏卵・植物油(菜種・大豆)・水あめ(とうもろこし)・でん粉(小麦)・脱脂粉乳・ バター(乳) ＜調味料＞ターメリック・ガラムマサラ・ロリエ粉・にんにく・生姜・米油・チャツネ:りんご カレールウ:小麦・大豆・砂糖・澱粉(とうもろこし)・粉乳・ゴマペースト・ココナッツ・チーズ・豚肉・鶏肉・牛肉・ りんご・オレンジ・バナナ・ココア・ハチミツ・トマトペースト・カレー粉・酢・昆布エキス ソース:トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ・オニオンエキス 　醤油:小麦・大豆・とうもろこし ケチャップ:トマト・砂糖(とうもろこし)・オニオンエキス・酢 　こしょう ☆ブロッコリー・キャベツ・枝豆・ごま・しらす干し:いわし ＜調味料＞こしょう・ごま油・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 中華ごまドレッシング:醸造酢・醤油(小麦・大豆)・ごま・オイスターソース・豆板醤・にんにく・ほたて エキスパウダー(乳)・ポークエキスパウダー(豚肉)
18	水	バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★サイコロスープ ☆ダンドリーフィッシュ *マカロニサラダ	<ul style="list-style-type: none"> ★じゃが芋・人参・玉葱・大根 ＜調味料＞こしょう・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 　鶏がらベース:鶏肉 コンソメ:乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・牛肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 ☆たら・ヨーグルト:乳 ＜調味料＞こしょう・カレー粉・生姜・にんにく・白ワイン・酒・バジル・オニオン・ガーリック・パセリ・ 鶏肉エキス・小麦・大豆 　醤油:小麦・大豆・とうもろこし ケチャップ:トマト・砂糖(とうもろこし)・オニオンエキス・酢 ウスターソース:砂糖(とうもろこし)・酢・オニオンエキス・トマトエキス *玉葱・きゅうり・人参・ハム:豚肉・澱粉・砂糖 　ツイストマカロニ:小麦粉 ＜調味料＞オリーブ油・こしょう 　フレンチドレッシング:植物油脂・砂糖(とうもろこし)・馬鈴薯・酢・卵 マヨネーズ:植物油脂(とうもろこし・大豆)・卵黄・醸造酢(米・りんご)・レモン果汁・砂糖・小麦
19	木	・お赤飯 (甘納豆) 牛 乳	★呉汁 ☆焼きかまチーズ *なめ苺和え	<ul style="list-style-type: none"> ・金時豆・砂糖・水飴・黒ごま・コンタミ(乳・卵・大豆) ★大豆・里芋・人参・長葱・豆腐:大豆・油揚げ:大豆 ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・みそ:小麦・大豆 ☆焼きかまチーズ:魚肉(たら・ひいらぎ・いわし)・チーズ(乳・卵)・小麦粉・砂糖・でん粉・コンタミ: えび・大豆・いか・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン *もやし・小松菜・人参・なめ苺:えのき・醤油(小麦・大豆)・砂糖 ＜調味料＞醤油:小麦・大豆・とうもろこし
20	金	持参ご飯 牛 乳	★大根の中華スープ ☆つくねハンバーグ *ホイコーロー	<ul style="list-style-type: none"> ★大根・人参・小松菜・椎茸 ＜調味料＞こしょう・ごま油・生姜・酒・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 中華だし:砂糖・豚肉エキス(小麦・卵・大豆)・チキンパウダー 中華ベース:小麦・乳・大豆・牛肉・ゼラチン・鶏肉・豚肉・砂糖 ☆つくねハンバーグ:鶏肉・玉葱・人参・蓮根・葱・砂糖・醤油(小麦・大豆)・水あめ・パン粉 *豚肉・キャベツ・玉葱・白菜・人参 ＜調味料＞米油・でん粉・生姜・にんにく ホイコーローの素:醤油(小麦・大豆)・みそ(米)・砂糖・甜麺醬・豆板醤・にんにく・ごま油

2020年 Bコース 11月分アレルギー記載献立予定表

士別市学校給食センター

所長 古川 剛三

日	曜	献立表		食 材 太字:実際に使用している食材など 下線:アレルギー食品28品目
		主 食	副 食	
24	火	持参ご飯 牛乳	★紅葉汁 ☆ますのみりん醤油焼き *酢じょうゆ和え	★人参・里芋・大根・豆腐:大豆 ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス 醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹だし:醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 鯛だし:鯛エキス・砂糖・醤油(小麦・大豆)・昆布エキス・ホタテエキス・魚介エキス(鰹) ☆ます ＜調味料＞砂糖・酒・みりん・生姜・醤油:小麦・大豆・とうもろこし *もやし・人参・きゅうり ＜調味料＞砂糖・酢・醤油:小麦・大豆・とうもろこし
25	水	バターパン (小麦・卵・乳) 牛乳	★チリビーンズ ☆いわしのカリカリフライ(米油) ＜1人2ヶ＞ *豆乳プリンのフルーツカクテル ●卓上ソース	★鶏肉・大豆・玉葱・人参・ピーマン・トマト・なす・じゃが芋 ＜調味料＞生姜・にんにく・こしょう・米油・醤油:小麦・大豆・とうもろこし ソース:トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ・オニオンエキス ケチャップ:トマト・砂糖(とうもろこし)・オニオンエキス・酢 コンソメ:乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・牛肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 ★イワシのカリカリフライ:いわし・水あめ(とうもろこし)・砂糖・生姜・みりん・じゃが芋・米粉・なたね油・コンタミ(小麦・卵・乳・えび・かに・いか・さば・大豆・豚肉・ごま・山芋) *生りんご・みかん・パイナップル・白桃 豆乳プリン:豆乳(大豆)・グラニュー糖 ＜調味料＞砂糖・添加物(とうもろこし) ●トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ
26	木	委託ご飯 牛乳	★わかめスープ ☆ちくわ磯辺揚げ *厚揚げのオイスターソース炒め	★わかめ・えのき・玉葱・豆腐:大豆 ＜調味料＞生姜・ごま油・こしょう・酒・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 中華だし:砂糖・豚肉エキス(小麦・卵・大豆)・チキンパウダー 鶏がらベース:鶏肉 ☆ちくわ磯辺揚げ:魚肉すりみ(鰹・ぐち)・澱粉・砂糖・植物油・天ぷら粉(小麦粉)・アオサ・大豆油 *人参・えりんぎ・いんげん・玉葱・白菜・鶏肉・厚揚げ:大豆 ＜調味料＞生姜・米油・砂糖・こしょう・酒・醤油:小麦・大豆・とうもろこし オイスターソース:魚介エキス(かき・ほたて・魚醤(ほっけ・助宗鰯))・砂糖・かき・昆布エキス・酵母エキス 豆板醤:唐辛子・みそ(大豆)・香辛料・酸味料 中華だし:砂糖・豚肉エキス(小麦・卵・大豆)・チキンパウダー
27	金	持参ご飯 牛乳	★かきたま汁 ☆鶏肉のちゃんちゃん焼き *白菜のおかか和え	★玉葱・長葱・液卵・椎茸 ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・みりん・でん粉・醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹だし:醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 ★鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・しめじ ＜調味料＞酒・みりん・生姜・砂糖・みそ:小麦・大豆 *白菜・人参・もやし・かつお節 ＜調味料＞醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯
30	月	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛乳	★チャシューラーメン ＜チャーシュー:1人2枚＞ ☆ナムル風サラダ	★ラーメン・細竹・もやし・長葱・人参・白菜・玉葱 つと:すけとうだら・澱粉・みりん・乳化剤(豚脂)・ゼラチン・ビーフエキス・大豆たん白・とうもろこし チャーシュー:豚肉・醤油(小麦・大豆)・砂糖・長葱・にんにく・生姜・コンタミ(小麦・大豆・豚肉) ＜調味料＞みりん・酒・生姜・にんにく・こしょう・ガラポーク:豚骨・豚肉 ガラチキン:鶏肉 中華ベース:小麦・乳・大豆・牛肉・ゼラチン・鶏肉・豚肉・砂糖 ラーメンスープ(醤油):醤油(小麦・大豆)・豚脂・玉葱・牛肉エキス・酵母エキス(りんご)・もやし ★チンゲン菜・人参・もやし・春雨・鶏ササミ:鶏ささみ肉・野菜エキス(人参・玉葱・白菜・セロリ)・玉葱・寒天・マイタケエキス ＜調味料＞こしょう・ごま油・醤油:小麦・大豆・とうもろこし ナムルドレッシング:酢・砂糖・植物油脂・鶏肉・豚肉・醤油(小麦・大豆)・にんにく・ごま・昆布エキス・こしょう

*献立は、材料の都合により予告しないで一部を変更することがありますのでご承知下さい。

*藻類・魚介類はえび・カニの生息域で採取されています。

*うどん・ラーメン・スパゲティ・そうめんの製造工場では、そばを製造しています。

*大豆製品(豆腐・油揚げ・生揚げ・おから)・つきこん・白滝・こんにやくの製造工場では、そばを製造しています。

*パン・委託ご飯の製造工場では、くるみ・オレンジ・ごま・落花生・バナナ・キウイフルーツを使用しています。

*つと・さつまあげ・ちくわの製造工場では、えび・イカ・かに・豚肉・卵・乳を使用しています。