

こんだてひょう


11月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|---|--|--|
| 3 ぶんか ひ 文化の日 | 4 ちゃんぽん ^{めん} 麺 ぎゅうにゅう牛乳 コーン ^{しゅうまい} 焼売 (前2後3個) くだものかん果物缶(スライスパン) | 5 ミートボールカレーライス ぎゅうにゅう牛乳 やさい野菜のナムル オレンジゼリー | 6 コッペパン ぎゅうにゅう牛乳 かぼちゃとコーンのスープ メンチカツ (前後1個) てや照り焼きチキンの中華サラダ | 7 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 みそ汁 ^{しる} (大根・なめこ) ぶりフライ (前後1個) ほいこうろう回鍋肉 |
| | 653/766 | 710/863 | 700/959 | 617/722 |
| 10 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 みそ汁 ^{しる} (白菜・えのきたけ) あつや たまご厚焼き卵 (前後1個) ひじきの炒め煮 | 11 カレーうどん ぎゅうにゅう牛乳 いもだんご (前後1個) キャベツ ^{ばんばんじー} の棒々鶏 | 12 おやこ親子どんぶり ぎゅうにゅう牛乳 きんぴら ^{つや} 包み焼き (前後1個) やさい野菜のごまあえ | 13 こくとう黒糖パン ぎゅうにゅう牛乳 こんさい根菜のコンソメスープ あじつきにくだんご味付肉団子 (前2後3個) スパゲティサラダ | 14 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 もやし ^{ちゅうか} の中華スープ や焼ききょうざ (前2後3個) まあぼうどうふ麻婆豆腐 |
| | 550/642 | 679/806 | 572/753 | 513/622 |
| 17 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 いもだんご汁 ^{じる} さばのみそ煮 ^に (前後1個) き ぼ だいこんに切り干し大根煮 | 18 しお塩ラーメン ぎゅうにゅう牛乳 はるま春巻 (前2後3個) フルーツのヨーグルトあえ | 19 キーマカレーライス ぎゅうにゅう牛乳 ブロッコリーサラダ バックドレッシング(イタリアン) プリン | 20 コッペパン ぎゅうにゅう牛乳 クリームシチュー てや照り焼きチキン (前後1個) コーンサラダ | 21 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 みそ汁 ^{しる} (じゃがいも・わかめ) とり鶏 ^あ のから揚げ (前2後3個) ちゅうかいた中華炒め |
| | 620/783 | 704/855 | 712/833 | 756/925 |
| 24 11月平均栄養価 前期 後期 たんぱく質 27.0g 32.9g 脂 質 21.4g 25.6g 食塩相当量 2.0g 2.7g | 25 あんかけ ^や 焼きそば ぎゅうにゅう牛乳 とうふ、しゅうまい豆腐焼売 (前2後3個) くだものかん あまなつ果物缶(甘夏みかん) ※ほたて | 26 ガパオライス ぎゅうにゅう牛乳 ポトフ くだものかん おうとう果物缶(黄桃) | 27 バーガーパン ぎゅうにゅう牛乳 コーンスープ ハンバーグ (前後1個) わふう和風サラダ | 28 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 みそ汁 ^{しる} (もやし・わかめ) いわしのみそ煮 ^に (前後1個) にく肉じゃが |
| | 742/911 | 678/835 | 667/902 | 601/708 |

○献立は物資等の都合により、事前の連絡なく変更する場合があります。ご了承ください。

○Eメールは、lunch@town.yubetsu.lg.jpです。ご意見お待ちしています。

○給食費はすべて食材を購入するために使われています。未納とならないようお願いいたします。

○献立の  マークは、その日に使用を予定している地元産食材を紹介しています。



11月のメニューのご紹介

◇今月使用するほたては、地元 寺本商店 様から寄贈していただいたほたてです。地元の恵みに感謝して美味しくいただきます。

◇12日(水) きんぴら包み焼き: 鶏肉のハンバーグにきんぴらを包んだものです。