

たのしいきゅうしょく11月



としょかん
図書館
キャラクター
ター
トモビー！

令和6年11月の献立



美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
JAびほろさんの「やさい」 びほろちやう しゅうかく 美幌町で収穫された「サッシー・人参・玉ねぎ きゅうしょく ていきやう ・キャベツ」を給食に提供します。				1 ちゅうか どん 中華丼 とうふ あぶらあ みそしる 豆腐と油揚げの味噌汁 たまご 玉子ロール
4 文化の日	5 みそ 味噌ラーメン やきやうざ こ 焼き餃子(2個) ぎやうざ /餃子のタレ 	6 ごはん ごぼうのスープ あまず 甘酢だれチキン(2個) はいこーろー 回鍋肉	7 ごはん たま みそしる 玉ねぎの味噌汁 ホッケフライ /パックソース だいず 大豆とごぼうの煮物	8 サッシーのカレーライス あ 合わせるゼリー (アセロラ)
11 ごはん だいこん みそしる 大根の味噌汁 ハンバーグ ケチャップソースかけ ポテトサラダ	12 インディアン インディアンパゲティ やさい 野菜グラタン げんき 元気ヨーグルト 	13 からくみそ どん ピリ辛肉味噌丼 もすくのスープ ツナサラダ	14 ごはん みそしる なめこの味噌汁 かぼちゃのコロッケ もやしと豚肉の チャプチェ	15 ソフトフランスパン /いちごジャム コーンポタージュ ミニチキンレモンハーブ(2個) えだまめ 枝豆サラダ
18 ごはん こまつな みそしる 小松菜の味噌汁 さばの生姜煮 いたい もの たけのこの炒め物 	19 きつねうどん きつねもち ごまドレサラダ 	20 ごはん /おかかふりかけ みそしる もやしの味噌汁 あつや 厚焼きたまご サッシーの肉じゃが	21 ごはん みそ 味噌けんちん汁 ささみフライ (小1個・中2個) /パックソース キャベツのごま昆布和え	22 やきそばパン チンゲン菜のスープ ぶたにく 豚肉とキャベツ いたい の塩だれ炒め
25 わかめごはん おでん きんぴら包み焼き やさい 野菜のごま和え	26 わふう 和風スパゲティ チキンとチーズ のオープン焼き はちみつレモンゼリー	27 黄色の天使 カレーライス コールスローサラダ 11月使用する じゃが芋は、 びほろさん 美幌産サッシーです。	28 ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン ぶたにく やさい 豚肉と野菜の オイスターソース炒め	29 ごはん はくさい 白菜ときこの味噌汁 いわしの甘露煮 にくとうふ 肉豆腐

♪学校行事が変更となる場合があるため、給食提供日や献立内容が変わることがあります。♪牛乳は毎日つきます。♪給食費の納入期限は、26日です。
 ♪5日・19日は、美幌町にある三雄産業のひでちゃん小麦（美幌産）を使用しています。
 ※注意 魚の骨に気を付けて食べましょう。

学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる



食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる



新鮮な旬の味覚を味わうことができる



作っている人の顔がわかり、安心感が得られる



運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい



地産地消の良さは？



日	献立名	牛乳	赤の仲間（血や肉になる）	黄の仲間（熱や力の元になる）	緑の仲間（体の調子を整える）	1膳* - (小)	1膳* - (中)
1 金	中華丼	○	豚肉	米、ごま油、上白糖、でん粉	人参、白菜、きくらげ、玉ねぎ	612 kcal	747 kcal
	豆腐と油揚げの味噌汁		木綿豆腐、油揚げ、味噌		人参、長ねぎ		
	玉子ロール		たまご	でん粉、砂糖、菜種油			
5 火	味噌ラーメン	○	豚肉、なると	ラーメン	人参、白菜、もやし、玉ねぎ、長ねぎ	638 kcal	828 kcal
	焼き餃子		豚肉、鶏肉、オイスターソース、大豆粉	小麦粉、菜種油、ごま油、でん粉	キャベツ、玉ねぎ、にら		
6 水	ごはん	○		米		598 kcal	717 kcal
	ごぼうのスープ				ごぼう、人参、えのきだけ、長ねぎ、しょうが		
	甘酢だれチキン		鶏肉	でん粉、砂糖、植物油脂			
	回鍋肉		豚肉、味噌	ごま油、上白糖	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参		
7 木	ごはん	○		米		673 kcal	802 kcal
	玉ねぎの味噌汁		油揚げ、味噌		玉ねぎ、人参、長ねぎ		
	ホッケフライ//バックソース		ホッケ	小麦粉、パン粉、キャノーラ油			
	大豆とごぼうの煮物		豚肉、大豆	上白糖	人参、ごぼう、しょうが		
8 金	サッシーのカレーライス	○	鶏肉	米、サッシー、上白糖	しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、プルーン	743 kcal	937 kcal
	合わせるゼリー(アセロラ)			みかんゼリー、アセロラゼリー	パイナップル		
1 1 月	ごはん	○		米		666 kcal	790 kcal
	大根の味噌汁		味噌		大根、えのきだけ、長ねぎ、人参		
	ハンバーグ		鶏肉、豚肉	上白糖	しょうが、にんにく、トマトケチャップ		
	ポテトサラダ			上白糖、芋、ドレッシング（乳・卵）	にんじん、玉ねぎ		
1 2 火	インディアンズパゲティ	○	鶏肉	スパゲティ、上白糖、オリーブ油	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、にんにく	748 kcal	880 kcal
	野菜グラタン		豆乳、おから	じゃがいも、水あめ、米粉、植物油脂	玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン		
	元氣ヨーグルト		ヨーグルト				
1 3 水	ピリ辛肉味噌丼	○	豚肉	米、上白糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、枝豆	705 kcal	872 kcal
	もずくのスープ		高野豆腐、もずく	白ごま、でん粉	白菜、人参、長ねぎ		
	ツナサラダ		ツナ水煮	ドレッシング	きゅうり、もやし、人参		
1 4 木	ごはん	○		米		648 kcal	820 kcal
	なめこの味噌汁		木綿豆腐、味噌		なめこ水煮、人参、長ねぎ		
	かぼちゃのクロック		豚肉、昆布	てんさい糖、パン粉、水あめ、植物油脂	かぼちゃ		
	もやしと豚肉のチャプチェ		豚肉、オイスターソース、味噌	はるさめ、上白糖	もやし、長ねぎ、しょうが、にんにく		
1 5 金	ソフトフランスパン//いちごジャム	○		ソフトフランスパン、いちごジャム		687 kcal	785 kcal
	コーンポタージュ		ベーコン、牛乳、生クリーム	バター	コーン、クリームコーン、人参、玉ねぎ、パセリ		
	ミニチキン（レモンハーブ）		鶏肉	でん粉、植物油脂	レモン汁、パセリ		
	枝豆サラダ		ハム	ドレッシング	もやし、枝豆、人参		
1 8 月	ごはん	○		米		692 kcal	814 kcal
	小松菜の味噌汁		油揚げ、味噌		こまつな、人参、玉ねぎ		
	さば生姜煮		さば	砂糖	しょうが		
	たけのこの炒め物		豚肉、昆布	上白糖、サラダ油	たけのこ、しょうが、グリーンピース		
1 9 火	きつねうどん	○	豚肉、油揚げ	うどん	大根、人参、白菜、しいたけ、長ねぎ	599 kcal	713 kcal
	きつねもち		油揚げ	もち、砂糖			
	ごまドレサラダ		鶏肉	ごまドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、人参		
2 0 水	ごはん	○		米		623 kcal	752 kcal
	おかかふりかけ		鯉節、のり	ごま、でん粉、砂糖、食物油脂			
	もやしの味噌汁		わかめ、油揚げ、味噌		もやし、人参、長ねぎ、玉ねぎ		
	厚焼きたまご		たまご	砂糖、でん粉、植物油脂			
	サッシーの肉じゃが		豚肉	サッシー、しらたき、上白糖	人参、玉ねぎ、いんげん		
2 1 木	ごはん	○		米		620 kcal	813 kcal
	味噌けんちん汁		木綿豆腐、油揚げ、味噌	つきこん	人参、大根、ごぼう、長ねぎ		
	ささみフライ//バックソース		鶏肉	パン粉、でん粉、キャノーラ油	トマトケチャップ		
	キャベツのごま昆布和え		塩昆布	白ごま	キャベツ、きゅうり、人参		
2 2 金	やきそばパン	○		背割りコッペパン、やきそば		651 kcal	710 kcal
	チンゲン菜のスープ		高野豆腐	白ごま	チンゲン菜、人参、長ねぎ		
	豚肉とキャベツの塩だれ炒め		豚肉	ごま油	にんにく、キャベツ、もやし		
2 5 月	わかめごはん	○	わかめ	米		633 kcal	760 kcal
	おでん		鶏肉、昆布、厚揚げ、がんもどき	こんにゃく、上白糖	大根、人参		
	きんぴら包み焼き		鶏肉、豆腐	砂糖、植物油脂、でん粉	人参、玉ねぎ、ごぼう、しょうが		
	野菜のごま和え			白ごま、上白糖	ほうれん草、人参、もやし		
2 6 火	和風スパゲティ	○	鶏肉	スパゲティ、オリーブ油	ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツ	690 kcal	791 kcal
	チキンとチーズのオープン焼き		鶏肉、チーズ	砂糖、植物油脂	赤ピーマン、パセリ		
	はちみつしモンゼリー			はちみつ、水あめ、砂糖	レモン果汁		
	カレーライス		豚肉	米、サッシー、上白糖	人参、玉ねぎ、プルーン		
27 水	コールスローサラダ	○		ドレッシング	キャベツ、コーン、きゅうり、人参	706 kcal	916 kcal
2 8 木	ごはん	○		米		683 kcal	805 kcal
	わかめスープ		わかめ	白ごま	キャベツ、人参、長ねぎ		
	ヤンニョムチキン		鶏肉	でん粉、キャノーラ油、上白糖、ごま油、白ごま、大豆油	にんにく、トマトケチャップ、しょうが		
	豚肉と野菜のオイスターソース炒め		豚肉、オイスターソース	上白糖、サラダ油	人参、チンゲン菜、玉ねぎ		
2 9 金	ごはん	○		米		650 kcal	774 kcal
	白菜ときのこの味噌汁		味噌		白菜、人参、長ねぎ、えのきだけ		
	いわしの甘露煮		いわし	でん粉、砂糖			
	肉豆腐		豚肉、豆腐	上白糖	人参、玉ねぎ、長ねぎ		

～ 11月に使用する食材の産地について ～

※町内産	※道内産	※国内産
麺(小麦)	精米、パン(小麦)、味噌、醤油、豚肉、鶏肉	ほうれん草
サッシー	小松菜、チンゲン菜、えだ豆、卵	長ねぎ、ピーマン
玉ねぎ、人参	もやし、コーン、しいたけ、大根	生姜、にんにく
キャベツ	白菜、ごぼう、豆腐、油揚げ	きくらげ、きゅうり

※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。御理解のほどよろしくお願いします。

赤・黄・緑で分類されている食材・調味料等は、全ての材料は記載されていません。



アクセスは
こちら

たのしいきゅうしょくのデータ版は左のQRコードからご覧いただけます。



栄養価平均値	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	665	801
たんぱく質(g)	25	29.3
脂質(g)	21	23.8
食塩相当量(g)	2.8	3.5