たのしいきゅうしょく11月

図書館キャラクター トモピー

令和８年１１月の献立　　美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
2 ごはん サッシーとわかめの味噌汁 豆腐のそぼろあん包み 豚キムチ	3 文化の日	4 和風スパゲティ ちくわと野菜の さっぱり和え はちみつレモンゼリー	5 ごはん 白菜の味噌汁 厚焼き玉子 サッシーの肉じゃが	6 びほろバーガーパン (ゆめちから) コーンポタージュ エビカツ/パックソース 柑橘ドレッシングのサラダ
9 ごはん 大根とえのきの味噌汁 ショーロンポー(2個) /ギョーザのたれ 麻婆豆腐	10 カレーうどん 茎わかめの中華サラダ 塩むすび（中・高）	11 こぎつねごはん 肉団子のスープ さば生姜煮 春雨サラダ	12 ごはん 玉ねぎの味噌汁 唐揚げ 回鍋肉	13 ソフトフランスパン /チョコクリーム ミネストローネ クレードルの かぼちゃのコロッケ コロコロサラダ
16 ピリ辛肉味噌丼 もずくのスープ キャベツとほうれん草の なめ茸和え	17 なかよしパスタ オレンジヨーグルト ソース和え (みかんゼリー・ナタデココ オレンジヨーグルトソース)	18 ごはん/木耳のり おでん 五目野菜肉団子(2個) カットゼリー (シャインマスカット)	19 ごはん 小松菜の味噌汁 ホッケフライ /パックソース 切干大根の煮物	20 びほろまるパン(春よ恋) /いちごジャム クリームシチュー チーズオムレツ 白菜とハムのサラダ
23 勤労感謝の日 ありがとう！ 旭小６年生が『地元の特産品を活かした、全校のみんなが喜ぶメニューをつくろう！』と考えてくれた献立です！	24 コーンがコーンなに 味噌ラーメン ぎょうざ風ミートローフ	25 カレーライス 枝豆サラダ ことしもきたよ～	26 ごはん キャベツの味噌汁 ヒレカツ(2個) /パックソース きんぴらごぼう	27 背割りコッペパン 野菜とベーコンのスープ 粗挽きウインナー チリコンカン
30 ごはん 大根とわかめの味噌汁 ハンバーグ デミグラスソースかけ ポテトサラダ	**～今年もたくさんの地元野菜をいただきました！～** 『ＪＡびほろ』様より　・にんじん・玉ねぎ・サッシー・キャベツ・でん粉 『美幌アグリ』様より　・赤玉ねぎ・黄玉ねぎ 感謝　ありがとう！ **～日々のメニューで提供していきます。感謝の気持ちでいただきましょう～** ありがとう！『なかよしパスタ』は、たっぷり野菜(トウモロコシ･カボチャ･アスパラ･トマト・ピーマン)と美幌産ひでちゃん小麦から作られた生パスタ(マルワ製麺様)を使用しています。			

♪都合により、献立が変わることがあります。♪牛乳は、毎日つきます　♪11月の納入期限は、26日です。

♪10日、17日、24日は、美幌町にある三雄産業の『ひでちゃん小麦』を使用しています。♪さかなは、骨に気を付けて食べましょう。

♪18日のおでんは、うずら卵が入っています。喉につまらせないように落ち着いてよく噛んで食べましょう。

おちついて　よくかんで　たべましょう

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 小	ｴﾈﾙｷﾞｰ 中
2 月	ごはん			米		625 kcal	746 kcal
	サッシーとわかめの味噌汁	○	わかめ,味噌	サッシー	人参,長ねぎ		
	豆腐のそぼろあん包み		豆乳、豆腐、鱈すり身、卵白、鶏肉、枝豆	でん粉、水あめ、砂糖	玉ねぎ、人参、枝豆、乾燥しいたけ		
	豚キムチ		豚肉	ごま油	にんにく,玉ねぎ,にら,キムチ、白菜		
4 水	和風スパゲティ		ベーコン	スパゲティ,オリーブ油	ピーマン,人参,玉ねぎ,キャベツ,しいたけ	632 kcal	761 kcal
	ちくわと野菜のさっぱり和え	○	竹輪	ごま油,上白糖	きゅうり,もやし,人参		
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー			
5 木	ごはん			米		628 kcal	757 kcal
	白菜の味噌汁		油揚げ,味噌		白菜,玉ねぎ,人参,長ねぎ		
	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		
	厚焼きたまご		鶏卵	上白糖			
6 金	ぴほろバーガーバン			ぴほろバーガーバン（ゆめちから）		724 kcal	881 kcal
	コーンポタージュ		ベーコン,牛乳,粉チーズ,生クリーム	バター,薄力粉	玉ねぎ,人参,コーン		
	エビカツ	○	えび	パン粉、小麦粉、でん粉、キャノーラ油			
	柑橘ドレッシングのサラダ		ハム	柑橘ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	キャベツ,きゅうり,人参		
9 月	ごはん			米		668 kcal	800 kcal
	大根とえのきの味噌汁		味噌		大根,えのきだけ,長ねぎ,人参		
	ショーロンポー	○	豚肉、かきエキス	春雨、でん粉、小麦粉、砂糖、植物油脂	キャベツ、玉ねぎ、筍、しいたけ		
	麻婆豆腐		豚肉,冷凍豆腐,オイスターソース	上白糖,でん粉	長ねぎ,人参,玉ねぎ,にんにく,しょうが		
10 火	カレーうどん		豚肉,高野豆腐,なると	うどん,サラダ油	人参,しいたけ,玉ねぎ,長ねぎ	581 kcal	827 kcal
	茎ワカメの中華サラダ	○	茎わかめ,ハム	ごま油,ナムルドレッシング	人参,もやし		
	塩むすび（中・高）			米			
11 水	こぎつねごはん		豚肉,油揚げ	米,上白糖,サラダ油		727 kcal	858 kcal
	肉団子のスープ	○	とり肉団子		人参,白菜,玉ねぎ,長ねぎ,しょうが		
	さば生姜煮		さば	水あめ、砂糖	生姜		
	春雨サラダ		わかめ	春雨、砂糖、ごま油、ごま	もやし、きくらげ、生姜		
12 木	ごはん			米		712 kcal	846 kcal
	玉ねぎの味噌汁		油揚げ,味噌		玉ねぎ,人参,長ねぎ		
	唐揚げ	○	鶏肉	でん粉、砂糖、キャノーラ油	生姜		
	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		
13 金	ソフトフランスパン/チョコクリーム			ソフトフランスパン、チョコクリーム		678 kcal	777 kcal
	ミネストローネ		ベーコン	オリーブ油	人参,玉ねぎ,キャベツ,にんにく,トマト		
	かぼちゃのコロッケ	○	豚肉	パン粉、小麦粉、甜菜糖、キャノーラ油	南瓜		
	コロコロサラダ		ウインナー	和風ドレッシング	人参,枝豆,コーン		
16 月	ごはん			米		633 kcal	790 kcal
	ピリ辛肉味噌丼		豚肉	上白糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,枝豆		
	もずくのスープ	○	もずく,高野豆腐	白ごま,でん粉	白菜,人参,長ねぎ		
	キャベツとほうれん草のなめ茸和え				ほうれん草,キャベツ,なめ茸,しめじ,人参		
17 火	なかよしパスタ		豚肉	生パスタ,上白糖	玉ねぎ,人参,ピーマン,赤パプリカ,コーン,アスパラ,かぼちゃ,ケチャップ,トマト,パセリ,しょうが,にんにく	659 kcal	845 kcal
	オレンジヨーグルトソース和え	○	ヨーグルト	みかんゼリー,ナタデココ,上白糖,オレンジｼﾞｭｰｽ			
18 水	ごはん/木耳のり			米	木耳のり	649 kcal	780 kcal
	おでん		鶏肉,うずら卵,昆布,厚揚げ,がんもどき	こんにゃく,上白糖	大根,人参		
	五目野菜肉団子	○	鶏肉	パン粉、でん粉、砂糖、ごま油	ごぼう、玉ねぎ、人参、キャベツ、生姜		
	カットゼリーマスカット			マスカットゼリー			
19 木	ごはん			米		628 kcal	771 kcal
	小松菜の味噌汁		油揚げ,味噌		小松菜,人参,玉ねぎ		
	ホッケフライ	○	ホッケ	小麦粉、パン粉、キャノーラ油			
	切干大根の煮もの		竹輪		切干大根,人参		
20 金	ぴほろまるパン/いちごジャム			ぴほろまるパン（春よ恋）,いちごジャム		638 kcal	740 kcal
	クリームシチュー		鶏肉,牛乳	サッシー	人参,玉ねぎ		
	チーズオムレツ	○	鶏卵、チーズ	油			
	白菜とハムのサラダ		ハム	コールスロードレッシング	白菜,きゅうり,人参		
24 火	コーンがコーンなに味噌ラーメン	○	豚肉,なると	ラーメン	人参,白菜,コーン,もやし,玉ねぎ,きくらげ,長ねぎ	735 kcal	916 kcal
	ぎょうざ風ミートローフ		牛ひき肉,豚肉,牛乳,鶏卵	米粉,パン粉,ごま油	玉ねぎ,にら,しょうが		
25 水	カレーライス	○	豚肉	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	714 kcal	882 kcal
	枝豆サラダ		ハム	ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	もやし,枝豆,人参		
26 木	ごはん			米		635 kcal	772 kcal
	キャベツの味噌汁		木綿豆腐,味噌		キャベツ,人参,長ねぎ		
	ヒレカツ	○	豚肉	小麦粉、パン粉,でん粉、キャノーラ油			
	きんぴらごぼう		さつま揚げ	上白糖,ごま油	人参,ごぼう		
27 金	背割りコッペパン			コッペパン		721 kcal	787 kcal
	野菜とベーコンのスープ		ベーコン	オリーブ油	人参,玉ねぎ,ほうれん草,ぶなしめじ		
	粗挽きウインナー	○	ウインナー（シャウエッセン）				
	チリコンカン		豚肉,大豆	上白糖	玉ねぎ,人参,ピーマン,しょうが,パセリ,トマトケチャップ		
30 月	ごはん			米		696 kcal	825 kcal
	大根とわかめの味噌汁		わかめ,油揚げ,味噌		大根,人参,長ねぎ		
	ハンバーグﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽかけ	○	豚肉、鶏肉、生クリーム	上白糖,バター	玉ねぎ,たもぎ茸,舞茸,しめじ,マッシュルーム,トマト,ケチャップ		
	ポテトサラダ			じゃが芋、ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（乳・卵）,砂糖	人参、玉ねぎ、きゅうり		

～　11月に使用する食材の産地について　～

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。

※町内産	※道内産	※国内産
北斗ポーク,バック麺(ひでちゃん小麦)	精米,パン(小麦),味噌,醤油,豆腐,白菜	きゅうり,にら
パン(小麦粉ゆめちから・春よ恋)	豚肉,鶏肉,鶏卵,油揚げ,もやし,しいたけ	ピーマン
美幌和牛,にんじん,甜菜糖,サッシー	ほうれん草,大根,こまつな	しょうが
玉ねぎ,キャベツ	,長ねぎ,コーン	

※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。



たのしいきゅうしょくのデーター版は左の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)	668	807
たんぱく質(g)	24.7	29
脂質(g)	23.2	26.3
食塩相当量(g)	2.9	3.6