

たのしいきゅうしょく



図書館
キャラクター
トモビー



令和7年11月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
3 文化の日	4 ごもく 五目にゆうめん バンバンジーサラダ ココアワッフル	5 ごはん だいこん えのきの味噌汁 あつや 厚焼きたまご にく 肉じゃがのカレー風味	6 ごはん かぼちゃ 団子の味噌汁 とんかつ/バックソース キャベツとほうれん草の なめたけあえ	7 やきそばパン (青割りコッパン/やきそば) 中華コーンスープ 豚肉とキャベツの塩だれ炒め ㊦型抜きチーズ
10 ちゅうかどん 中華丼 こまつな みそしる 小松菜の味噌汁 や はるま 焼き春巻き (小1個・中2個)	11 なかよしパスタ ミニチキンレモンハーブ あ 合わせるゼリー (みかんゼリー・ゆずゼリー ・ミルクゼリー)	12 ごはん ほうれん草と豆腐の味噌汁 さばのみぞれ煮 きんぴらごぼう	13 サッシーのカレーライス えだまめ 枝豆サラダ 	14 かぼちゃパン ABCスープ さくら豚とサッシーの コロケ ダイスチーズと白菜のサラダ
17 ごはん わかめの味噌汁 れんこん入りつくね(2個) ぶた 豚キムチ	18 しお 塩ラーメン さつまいもの甘煮 	19 からにくみそ どん ピリ辛肉味噌丼 もずくのスープ や ぎょうざ 焼き餃子(2個) ぎょうざ /餃子のタレ	20 ごはん どさんこ汁 さんまの生姜煮 きりぼし だいこん にも 切干大根の煮物	21 ソフトフランスパン /いちごジャム クリームポタージュ とりく 鶏肉のピカタ イタリアンサラダ
24 勤労感謝の日 振替休日	25 わふう 和風スパゲティ わかどり すみびやき 若鶏もも炭火焼 とうりゅう 豆乳プリン	26 わかめごはん おでん きんぴら包み焼き カットみかんゼリー	27 ごはん なめこの味噌汁 ユーリンチー もやしのピリ辛炒め	28 バーガーパン クリームシチュー ハンバーグ /マイティソース こまつな 小松菜とコーンのサラダ

♪学校行事が変更となる場合があるため、提供日や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。

♪4日、11日、18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。♪魚は、ほねに気を付けて食べましょう。



今月の献立から ～感謝の気持ちでいただきます！～



♪Aびほろ様よりたくさんの地元野菜が寄贈されました。『にんじん』『玉ねぎ』『サッシー』『でん粉』にくわえ、今年は『キャベツ』もいただきました。今月の献立の中にたくさん登場します。

～絵本から飛び出たパスタ？！～



マルワ製麺様より『なかよしパスタ』の絵本が寄贈されます。『なかよしパスタ』ができるまでのオリジナルストーリーです。

11日の『なかよしパスタ』は、たっぷりの野菜(とうもろこし・かぼちゃ・アスパラ・トマト・ピーマンと美幌産小麦)から作られた生パスタ(地元・マルワ製麺様開発)と、おなじくたっぷりの野菜から作られたソース(司厨士協会が監修

+美幌町学校給食センターのエッセンス)のコラボメニューです。



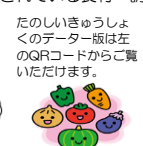
日	献立名	牛乳	赤の仲間(血や肉になる)	黄の仲間(熱や力の元になる)	緑の仲間(体の調子を整える)	I補給 - 小	I補給 - 中
4 火	五目にゆうめん		鶏肉,油揚げ,なると	ひやむぎ	白菜,人参,長ねぎ,しいたけ	599 kcal	774 kcal
	パンパンジーサラダ	○	鶏肉	ごまドレッシング	もやし,玉ねぎ,きゅうり,人参		
	ココアワッフル		卵	砂糖,水あめ,でん粉,小麦粉,ココアパウダー			
5 水	ごはん			米		616 kcal	760 kcal
	大根とえのきの味噌汁	○	味噌		大根,えのきだけ,長ねぎ,人参		
	厚焼きたまご		鶏卵	砂糖,植物油			
	肉じゃがカレー風味		豚肉	サッシー,しらたき,上白糖	人参,玉ねぎ,いんげん		
6 木	ごはん			米		668 kcal	793 kcal
	かぼちゃ団子の味噌汁	○	味噌	かぼちゃ団子	人参,長ねぎ,ごぼう		
	とんかつ		豚肉,大豆粉	パン粉,でん粉,キャノーラ油			
	キャベツとほうれん草のなめだけあえ				ほうれん草,キャベツ,人参,なめだけ		
7 金	やきそばパン			コッペパン,やきそば		659 kcal	769 kcal
	中華コーンスープ	○	鶏卵	ごま油,でん粉	長ねぎ,玉ねぎ,しいたけ,コーン		
	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		
	㊟型抜きチーズ		チーズ				
10 月	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	611 kcal	812 kcal
	小松菜の味噌汁	○	油揚げ,味噌		こまつな,人参,玉ねぎ		
	焼き春巻き		かきエキス	でん粉,小麦粉,はるさめ,水あめ,砂糖,植物油,ごま油	キャベツ,玉ねぎ,人参,長ねぎ		
11 火	なかよしパスタ		豚肉,牛肉	野菜の生パスタ,オリーブ油,上白糖	赤パプリカ,黄ピーマン,ピーマン,玉ねぎ,アスパラ	764 kcal	840 kcal
	ミニチキンレモンハーブ	○	鶏肉	でん粉,植物油,でん粉	コーン,かぼちゃ,トマト,にんにく,人参		
	合わせるゼリー			みかんゼリー,柚子ゼリー,ミルクゼリー	レモンパウダー,バセリ		
12 水	ごはん			米		631 kcal	770 kcal
	ほうれん草と豆腐の味噌汁	○	木綿豆腐,味噌		ほうれん草,人参,玉ねぎ		
	さばみぞれ煮		さば	砂糖,でん粉	大根		
	きんぴらごぼう		さつま揚げ	上白糖,ごま油	人参,ごぼう		
13 木	サッシーのカレーライス	○	豚肉	米,サッシー,上白糖	しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,ブルーン	719 kcal	907 kcal
	枝豆サラダ		ハム	和風ドレッシング	もやし,枝豆,人参		
14 金	かぼちゃパン			かぼちゃパン		670 kcal	787 kcal
	ABCスープ	○	ベーコン	マカロニ(アルファベット),オリーブ油	玉ねぎ,人参,キャベツ		
	さくら豚とサッシーのコロッケ		豚肉	サッシー,てんさい糖,植物油,パン粉,小麦粉	玉ねぎ		
	ダイスチーズと白菜のサラダ		ハム,チーズ	コールスロードレッシング	白菜,人参,きゅうり		
17 月	ごはん			米		642 kcal	774 kcal
	わかめの味噌汁	○	木綿豆腐,わかめ,味噌		人参,長ねぎ		
	れんこん入りつくね		鶏肉,鶏卵	でん粉,パン粉,大豆油	玉ねぎ,れんこん		
	豚キムチ		豚肉	ごま油	にんにく,玉ねぎ,にら,白菜,キムチ		
18 火	塩ラーメン	○	豚肉,なると	ラーメン	人参,白菜,長ねぎ,もやし,きくらげ	659 kcal	793 kcal
	さつまいもの甘煮			バター,上白糖	さつまいも		
19 水	ビリ辛肉味噌丼		豚肉	米,上白糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,枝豆	734 kcal	927 kcal
	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		
	焼き餃子		豚肉,鶏肉,オイスターソース	小麦粉,菜種油,ごま油,米粉,でん粉	キャベツ,玉ねぎ,にら		
20 木	ごはん			米		622 kcal	757 kcal
	どさんこ汁	○	豚肉,味噌	サッシー,バター,ごま油	人参,玉ねぎ,長ねぎ,コーン,しょうが		
	さんまの生姜煮		さんま	砂糖,水あめ	しょうが		
	切干大根の煮物		竹輪,油揚げ		切干大根,人参		
21 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		655 kcal	760 kcal
	クリームポタージュ	○	鶏肉,牛乳,生クリーム		玉ねぎ,人参,バセリ		
	鶏肉のピカタ		鶏肉,鶏卵,チーズ	パン粉,でん粉,砂糖,植物油,小麦粉,水あめ,米粉	バセリ		
	イタリアンサラダ			イタリアンドレッシング	キャベツ,コーン,きゅうり,人参		
25 火	和風スパゲティ		鶏肉,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	672 kcal	760 kcal
	若鶏もち炭火焼き	○	鶏肉	でん粉,植物油,でん粉			
	豆乳プリン		豆乳	水あめ,砂糖			
26 水	わかめご飯		わかめ	米,砂糖		631 kcal	769 kcal
	おでん	○	鶏肉,昆布,絹厚揚げ,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,豚肉	砂糖,植物油,でん粉	玉ねぎ,ごぼう,人参,しょうが		
	カットみかんゼリー			みかんゼリー			
27 木	ごはん			米		706 kcal	802 kcal
	なめこの味噌汁	○	木綿豆腐,味噌		なめこ,人参,長ねぎ		
	ヨーリンチー		鶏肉	でん粉,キャノーラ油,上白糖,ごま油	長ねぎ,しょうが,にんにく		
	もやしのビリ辛炒め		ベーコン	上白糖	人参,にら,もやし		
28 金	バーガーパン			バーガーパン		750 kcal	858 kcal
	クリームシチュー	○	鶏肉,牛乳	サッシー	人参,玉ねぎ		
	ハンバーグ		鶏肉,豚肉	でん粉	玉ねぎ,トマト,にんにく,しょうが		
	小松菜とコーンのサラダ			白ごま,サラダ油,上白糖	こまつな,コーン		

～ 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
麵(小麦)	精米,パン(小麦),味噌,醤油,豚肉,鶏肉,豆腐	しょうが
サッシー	油揚げ,ごぼう,もやし,長ねぎ	にら,こんにゃく
玉ねぎ	ほうれん草,しいたけ,アスパラ,ピーマン	ほうれん草,ピーマン
人参,キャベツ	大根,白菜,コーン,きゅうり,小松菜	大根,白菜,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。



栄養価平均値	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	667	801
たんぱく質(g)	25.3	29.6
脂質(g)	21.6	24.9
食塩相当量(g)	2.9	3.7