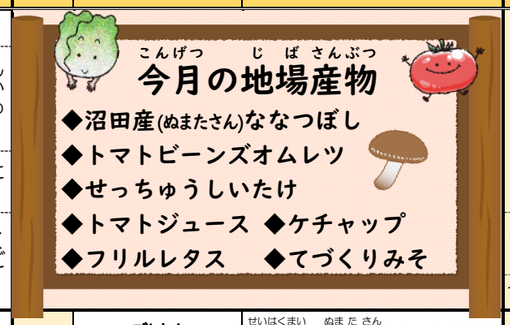
令和８年度

11月（がつ） 学校給食献立表（がっこうきゅうしょくこんだてひょう）

北空知圏学校給食センター

日	月 献立名（こんだてめい）	月 材料名（ざいりょうめい）	火 献立名	火 材料名	水 献立名	水 材料名	木 献立名	木 材料名	金 献立名	金 材料名
2	ごはん	精白米（沼田産ななつぼし）			パックスパゲティ	小麦	ごはん	精白米（沼田産ななつぼし）	あつあげとキャベツのみそしる	精白米（沼田産ななつぼし）
	いもだんごじる	じゃがいも とりにく にんじん ごぼう ながねぎ あぶらあげ かつおだし こんぶだし しょうゆ ほんみりん こめあぶら			ミートスパゲティ	ぶたにく とりにく だいず たまねぎ しめじ にんじん しょうが にんにく ケチャップ トマトジュース チーズ さんおんとう コンソメ バター	ラビオリスープ	ラビオリ ベーコン キャベツ にんじん たまねぎ コンソメ しょうゆ		あつあげ キャベツ にんじん ながねぎ てづくりみそ にぼしだし かつおのもと
	とりにくのごまてりやき	とりにく しょうゆ ごま さとう			とうにゅうコロッケ	とうにゅう こむぎこ たまねぎ パンこ とうもろこし こめあぶら	ハンバーグ（チーズぶうソースいり）	とりにく ぶたにく たまねぎ トマト しょうゆ にんにく しょうが	たらのガーリックフライ	たら パンこ こむぎこ にんにく こめあぶら
エネルギー 623 751	うましおキャベツ	キャベツ にんじん にんにく とりがらスープ ごまあぶら ごま			だいこんサラダ	だいこん きゅうり にんじん ドレッシング(ごま) マヨネーズ	コーンソテー	とうもろこし ウインナー えだまめ にんじん こめあぶら コンソメ	じゃがいものそぼろに	ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん えだまめ しょうが しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こんぶだし こめあぶら でんぷん
9	ごはん	精白米（沼田産ななつぼし）	10 ごはん	精白米（沼田産ななつぼし）	11 背割りコッペパン	道産小麦 スキムミルク	12 ごはん	精白米（沼田産ななつぼし）	13 ごはん	精白米（沼田産ななつぼし）
	せんべいじる	とりにく ごぼう にんじん しめじ ながねぎ つきこんにゃく しいたけ せんべい しょうゆ かつおだし とりがらスープ こめあぶら	なめこのみそしる	なめこ にんじん ながねぎ あぶらあげ とうふ わかめ てづくりみそ にぼしだし かつおのもと	ぶたにくとだいこんのスープ	ぶたにく だいこん しょうが ながねぎ こまつな しょうゆ コンソメ ごまあぶら 酢(す)	きくらげとたまごのスープ	きくらげ たまご ながねぎ ちゅうかだし しょうゆ でんぷん	ジュリエンヌスープ	ベーコン だいこん にんじん たまねぎ ピーマン コンソメ こめあぶら
	イカメンチ	イカ たら たまねぎ パンこ こめあぶら	ほっけフライ	ほっけ パンこ こめあぶら	フランクフルトのケチャップかけ	フランクフルト ケチャップ さんおんとう	ギョーザ（2こ）	とりにく ぶたにく にら たまねぎ キャベツ こむぎこ	グラタンコロッケ	マカロニ たまねぎ ぎゅうにゅう こむぎこ パンこ こめあぶら
エネルギー 643 783	れんこんのきんぴら	ぶたにく さんおんとう れんこん にんじん つきこんにゃく えだまめ しょうゆ かつおだし ごま こめあぶら	エネルギー 574 692 もやしときゅうりのごまあぶらあえ	もやし きゅうり ごまあぶら そばつゆ	エネルギー 546 783 コーンサラダ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ドレッシング	エネルギー 610 739 レタスいりチャプチェ	ぶたにく フリルレタス はるさめ たまねぎ にんじん たけのこ しょうが しいたけ ごまあぶら さんおんとう オイスターソース しょうゆ	エネルギー 647 771 ジャーマンポテト	ウインナー じゃがいも たまねぎ コンソメ パセリ こめあぶら
16	ごはん	精白米（沼田産ななつぼし）	17 ごはん	精白米（沼田産ななつぼし）	18 パックラーメン	道産小麦 かんすい	19 ごはん	精白米（沼田産ななつぼし）	20 ごはん	精白米（沼田産ななつぼし）
	ピリからワンタンスープ	ぶたにく ワンタン たまねぎ はくさい にんじん ながねぎ ちゅうかだし ほんみりん しょうゆ コチジャン ごまあぶら	いものみそしる	じゃがいも にんじん ながねぎ あぶらあげ わかめ てづくりみそ かつおのもと にぼしだし	しょうゆやさいラーメン	たまねぎ ながねぎ にんじん もやし こまつな ぶたにく ラーメンスープ メンマ なると しょうが にんにく ちゅうかだし かつおだし	カレーライス	ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ カレールウ しょうが にんにく こめあぶら ケチャップ トマトジュース	ポテトスープ	ベーコン じゃがいも にんじん キャベツ たまねぎ コンソメ しょうゆ
	ユーリンチー	とりにく でんぷん こむぎこ ながねぎ しょうゆ さんおんとう 酢(す) こめあぶら	にしんのしょうがに	にしん しょうが さとう	はるまき	キャベツ たまねぎ こむぎこ にんじん こめあぶら	トマトビーンズオムレツ	だいず たまご ケチャップ	ささみカツ	とりにく パンこ こめあぶら
エネルギー 602 733	バンバンジーサラダ	とりにく もやし きゅうり にんじん しょうゆ 酢(す) さんおんとう ごまあぶら ごま	エネルギー 589 715 ぶたにくとやさいのあまからいため	ぶたにく たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ れんこん しょうゆ にんにく こめあぶら ほんみりん さんおんとう	エネルギー 590 665 キャベツとささみのサラダ	とりにく キャベツ きゅうり だいこん ドレッシング	エネルギー 678 826 ナタデココいりフルーツゼリー	もも りんご みかん ナタデココ ゼリー（サイダーあじ）	エネルギー 615 790 ぶたにくのトマトに	ぶたにく たまねぎ にんじん ピーマン バター トマトルウ トマトジュース コンソメ にんにく でんぷん
24	ごはん	精白米（沼田産ななつぼし）	25 コッペパン	道産小麦 スキムミルク	26 ごはん	精白米（沼田産ななつぼし）	27 ごはん	精白米（沼田産ななつぼし）		
	さつまじる	さつまいも ぶたにく にんじん とうふ ながねぎ つきこんにゃく しょうが てづくりみそ かつおだし こんぶだし あぶらあげ だいこん さんおんとう こめあぶら	マカロニのクリームシチュー	マカロニ とりにく しめじ にんじん たまねぎ クリームシチューのもと コンソメ バター スキムミルク チーズ	せっちゅうしいたけのはるさめスープ	ベーコン はるさめ にんじん せっちゅうしいたけ ながねぎ ちゅうかだし しょうゆ	すいとんじる	すいとん あぶらあげ とりにく つきこんにゃく にんじん ごぼう だいこん はくさい ながねぎ しょうゆ かつおだし こめあぶら		
	さばみそに	さば みそ さとう	だいずとごぼうのメンチカツ	とりにく ぶたにく だいず たまねぎ ごぼう パンこ こめあぶら	やさいシュウマイ（2こ）	たら こむぎこ とうふ たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん	たまねぎコロッケ	たまねぎ にんじん かつお パンこ こめあぶら		
エネルギー 620 751	きりぼしだいこん	だいこん ひじき にんじん つきこんにゃく しいたけ あぶらあげ しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こめあぶら	エネルギー 703 975 コールスローサラダ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし マヨネーズ ドレッシング	エネルギー 565 691 にんじんのソテー	にんじん たまねぎ ぶたにく しょうゆ オイスターソース さんおんとう こめあぶら	エネルギー 697 838 なすとピーマンのにくみそいため	なす ピーマン ぶたにく にんじん あつあげ みそ こめあぶら さんおんとう ほんみりん しょうゆ ごま		
30	ごはん	精白米（沼田産ななつぼし）								
	のっぺいじる	とうふ あぶらあげ だいこん にんじん ながねぎ とりにく ごぼう しょうゆ ほんみりん でんぷん こめあぶら かつおだし こんぶだし								
	わふうあじのチキンカツ	とりにく パンこ こめあぶら さんおんとう ほんみりん しょうゆ でんぷん								
エネルギー 613 736	なめたけあえ	もやし こまつな なめたけ しょうゆ								

平均栄養価（へいきんえいようか）	小学校（しょうがっこう）	中学校（ちゅうがっこう）
エネルギー(kcal)	633	776
たんぱくしつ（g）	25.4	29.7
しぼう（g）	20.6	22.9
えんぶん（g）	2.9	3.4

11月24日は和食の日（わしょくのひ）

給食から学ぶ和食文化（きゅうしょくからまなぶわしょくぶんか）



「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事（はん しるもの おかず くみあわ えいよう しょくじ）

「いただきます」
「ごちそうさま」
のあいさつから
生まれる感謝の気持ち（かんしゃ きもち）





行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化（ぎょうじしょく きょうどりょうり ちいき にほん つた しょくぶんか）

*牛乳は毎日付きます。
*スプーンは、マークのある日のみ付いています。
*はしは忘れないで、毎日持ってきましょう。
*都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
◎給食費は食材料のみに賄われています。忘れずに納入しましょう。

魚の付く日は、魚の小骨に気を付けて食べてくださいね！

※アレルギーに関するお問い合わせは、各学校にご確認ください。