

令和8年

11月 給食だより



※今月の栄養価平均（ ）は基準値
エネルギー たんぱく質 脂 質
小学生 684 kcal(650) 30.2 g (21.1～32.5) 21.1 g (14.4～21.6)
中学生 840 kcal(830) 36.9 g (26.9～41.5) 25.2 g (18.4～27.6)

牛乳（主に体をつくるもと）は、毎日つきます

日 曜	こんだてめい	主に体のエネルギーになるもの	主に体をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	アレルギー食品
2 (月)	ごはん	米			
	味噌汁		味噌	大根 しめじ 小松菜	かつお節(だし)
	豆腐の和風ミートソース焼き	油 砂糖	豆腐 豚肉 大豆 チーズ 味噌	玉葱 人参	乳
	春雨のねぎ塩炒め	春雨 ごま油 ごま	鶏肉	人参 キャベツ 長葱 生姜	小麦
4 (水)	豚キムチ丼	米 澱粉 砂糖 ごま油	豚肉	もやし 青梗菜 人参 キャベツ 白菜 大根 玉葱 生姜	あさりエキス かきエキス 甲殻類(オキアミ)
	味噌汁	じゃが芋	若布 味噌	玉葱 長葱	かつお節(だし)
	かぼちゃひき肉フライ	パン粉 小麦粉 砂糖 油	豚肉	かぼちゃ 玉葱	小麦
5 (木)	コッペスライスパン	パン			乳 卵 小麦
	グラタン風煮	マカロニ じゃが芋 小麦粉 バター 油	鶏肉 牛乳	玉葱 人参 コーン	乳 小麦
	スラッピージョー	パン粉 砂糖	豚肉 大豆	玉葱 人参	小麦
	焼きりんご	バター 砂糖		りんご	乳
6 (金)	麦ごはん	米 麦			
	スープカレー	じゃが芋 バター 油	鶏肉	かぼちゃ 玉葱 パプリカ コーン なす 枝豆	乳 小麦 なす
	いちごヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	いちご果汁	乳
9 (月)	焼肉丼	米 ごま 油	豚肉	玉葱 ビーマン 人参 筍	小麦
	うま塩卵スープ	ごま油 澱粉	卵 わかめ	長葱 生姜	乳 卵 小麦
	オレンジ			オレンジ	
10 (火)	きつねうどん(油揚げをのせてね)	うどん	鶏肉	人参 ごぼう ほうれん草 長葱	小麦 かつお節(だし)
	・油揚げ	砂糖	油揚げ		
	揚げいも	じゃが芋 砂糖 小麦粉 油	牛乳 卵		乳 卵 小麦
11 (水)	ごはん	米			
	味噌汁		豆腐 わかめ 味噌	長葱	かつお節(だし)
	焼きししゃも(オス)		ししゃも(オス)		ししゃも
	筑前煮	里芋 砂糖	鶏肉	こんにゃく 大根 人参 ごぼう	
12 (木)	昆布の佃煮	砂糖	昆布		小麦
	ロールパン	パン			乳 卵 小麦
	ABCスープ	マカロニ	鶏肉	人参 玉葱 えのき	小麦
	ボークチャップ	砂糖 澱粉 油	豚肉	玉葱 トマト	
13 (金)	キャベツとコーンのソテー	バター 油	ウィンナー	キャベツ コーン	乳
	スイートポテト	さつまいも 砂糖 バター	牛乳 生クリーム 卵		乳 卵
	五目ごはん	米 砂糖 油	油揚げ 鶏肉 ひじき	人参 ごぼう	
16 (月)	いなか汁	じゃが芋	豆腐 味噌	こんにゃく 人参 長葱	煮干し(だし)
	冷しゃぶサラダ	マヨネーズ 砂糖 ごま	豚肉	玉葱 きゅうり レタス	卵
	ごはん	米			
	毛ガニの鉄砲汁		かに 豆腐 味噌	大根 えのき 長葱 人参	かに かつお節(だし)
17 (火)	しそザンギ(小2個 中高3個)	米粉 小麦粉 砂糖 澱粉	鶏肉 味噌	しそ	小麦
	柳だこと長芋のサラダ	ドレッシング 長芋	たこ かつお節	キャベツ きゅうり パプリカ	たこ 長芋 かつお節 小麦
	つぶたこちゃんぽんラーメン	ラーメン	豚肉 なんと つぶ たこ	人参 玉葱 キャベツ 長葱 もやし 生姜 にんにく	乳 小麦 つぶ たこ 魚肉 魚介エキス
18 (水)	青のりポテト	じゃが芋 油	青のり		
	いくら丼	米	いくら		いくら
	味噌汁		厚揚げ 味噌	キャベツ ほうれん草	かつお節(だし)
	エンペラーサーモン		エンペラーサーモン		サーモン
19 (木)	ごぼうの甘辛サラダ	マヨネーズ 砂糖 ごま	竹輪	ごぼう 人参 きゅうり	卵 魚肉
	ロールパン	パン			乳 卵 小麦
	パンプキンポタージュ	小麦粉 バター 油 砂糖	ベーコン 牛乳 生クリーム	かぼちゃ 玉葱 人参	乳 小麦
	ポテトのラムミート焼き	じゃが芋 バター 砂糖 油	ラム 鶏肉 大豆 チーズ 牛乳	トマト 玉葱 なす りんご 生姜 にんにく	乳 小麦 なす
20 (金)	ブルーベリージャム	砂糖 コーンスターチ		ブルーベリー レモン	
	白糠牛のスタミナピラフ				
	・ピラフ	米 バター 油		玉葱 人参 コーン	乳
	・トッピング	砂糖 ごま 油	牛肉	長葱 ビーマン にんにく	
24 (火)	ポトフ	じゃが芋	ウィンナー	キャベツ かぶ 玉葱 人参 にんにく	
	しそゼリー	ゼリー		しそ	
	ごはん	米			
	味噌汁		卵 味噌	玉葱 えのき	卵 かつお節(だし)
25 (水)	ホキのゆず味噌焼き		ホキ 味噌	ゆず	ホキ
	おでん	砂糖	がんも 竹輪	大根 こんにゃく 人参	魚肉 かつお節(だし)
	クリームスパゲティ	スパゲティ 油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 生クリーム	玉葱 人参 コーン パセリ	小麦 乳
	キャラメルカップケーキ	小麦粉 砂糖 バター 油	卵 牛乳 生クリーム		乳 卵 小麦
26 (木)	エビカツバーガー	バーガーパン			乳 卵 小麦
	・エビカツ	パン粉 小麦粉 油	えび		えび 小麦
	クイッティオスープ	クイッティオ ごま油	鶏肉	白菜 人参 長葱	
	ミックスサラダ	じゃが芋 マヨネーズ	卵 ハム	きゅうり コーン	卵
27 (金)	シスコライス				
	・バターライス	米 バター		玉葱	乳
	・ミートソース(ごはんにかけてね)	油 砂糖	豚肉	玉葱 人参 トマト	小麦
	・ウィンナー(ごはんのにせてね)		豚肉		
30 (月)	野菜スープ	じゃが芋	ベーコン	しめじ 大根 キャベツ 人参 パセリ	
	わかめごはん	米	わかめ		小麦 ほたてエキス
	味噌汁		さつま揚げ 油揚げ 味噌	ごぼう 人参 大根	魚肉 かつお節(だし)
	鶏のてりやき	砂糖	鶏肉	生姜 にんにく	
	ビーフンサラダ	ビーフン マヨネーズ	ツナ	きゅうり 人参 コーン	卵 ツナ

＊物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

＊11月11日は「白糠ししゃもの日」です。白糠町でとれた焼きシシャモ(オス)を味わってください。

＊16日～20日は「ふるさと給食週間」です。白糠町の海の幸、山の幸をたくさん使用します。

＊18日はふるさと納税返礼品給食です。人気の「いくら」や「エンペラーサーモン」が登場します。

＊今月の白糠町産野菜・・・人参、玉葱、長葱、キャベツ、大根、ごぼう、かぼちゃ、長芋