

# 11月 給食カレンダー

きゅうしよく



2023年11月  
土幌町学校給食センター

献立は都合により  
変更になる場合が  
あります。

月	火	水	木	金
<h2>ふるさと給食月間</h2> <p>★印のついたメニューには、しほろ産のやさい(ロマネスコ・とうもろこし)、土幌高校のやさい(じゃがいも・たまねぎ)・かこうひんをつかっています。おいしくいただきます。</p> <h3>11月のしほろ牛</h3> <p>11月も土幌町肉牛振興会さんから「しほろ牛」を無償提供していただいております。14日の「しほろ牛のピピンパライス」は、しっかりと味付けした「しほろ牛肉みそ」とシャキシャキ食感の「やさいナムル」をごはんにのせていただきます。感謝の心をもっていただきます。</p>		<p><b>1</b> 小: 582kcal 中: 720kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>チンゲンサイスープ</li> <li>★しおにくじゃが</li> <li>パインいり</li> <li>コールスローサラダ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: ごはん 汁物: たまねぎ・にんじん・えのきたけ チンゲンサイ 主菜: じゃがいも・たまねぎ・にんじん さやいんげん・こんぶ・ぶたにく 副菜: きゃべつ・パイン</p>	<p><b>2</b> 小: 655kcal 中: 704kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>けんちんうどん</li> <li>きつねもち</li> <li>★だいこんと</li> <li>ロマネスコのサラダ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・主菜・副菜: うどん・ぶたにく だいこん・にんじん・ながねぎ ごぼう・しめじ・さつまあげ その他: もち・あぶらあげ 副菜: だいこん・ロマネスコ・はるさめ ごま</p>	<p><b>3</b></p> <h2>文化の日</h2>
<p><b>6</b> 小: 671kcal 中: 828kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそしる</li> <li>れんこんカツ</li> <li>はこたえのあるれんこんがはいっています</li> <li>ふきのごもくに</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: ごはん 汁物: きゃべつ・しめじ 主菜: ぶたにく・れんこん・とりにく・ごぼう たまねぎ・にんじん・パンこ 副菜: ふきににんじん・ぶたにく さつまあげ</p>	<p><b>7</b> 小: 753kcal 中: 887kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>こくとうパン</li> <li>★ホワイトシチュー</li> <li>コーンフライ</li> <li>★カラフルサラダ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: こくとうパン 汁物: じゃがいも・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・ベーコン・バター きゅうにゅう・チーズ 主菜: コーン・パンこ 副菜: きゃべつ・きゅうり・ロマネスコ パプリカ・まぐろツナ</p>	<p><b>8</b> 小: 753kcal 中: 926kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★カレーライス</li> <li>ふくしんづけ</li> <li>フルーツ&amp;</li> <li>みかんゼリー</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・副菜: ごはん・じゃがいも・たまねぎ にんじん・ぶたにく・バター チーズ デザート: みかんゼリー・みかん・りんご パナナ</p>	<p><b>9</b> 小: 686kcal 中: 753kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ジャージャーめん</li> <li>もやしのナムル</li> <li>ヨーグルト(レモン)</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・主菜・副菜: ちゅうかめん・ぶたにく たまねぎ・たけのこ にんじん・でんぶん 副菜: もやし・こまつな・パプリカ かまぼこ・ごま</p>	<p><b>10</b> 小: 687kcal 中: 821kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ベーコンピラフ</li> <li>「しほろこうこうせい」の てづくりベーコンです</li> <li>やさいスープ</li> <li>オムレツ</li> <li>グリーンサラダ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: ごはん・ベーコン・たまねぎ・コーン しめじ 汁物: たまねぎ・だいこん・にんじん 主菜: たまご・ほうれんそう 副菜: きゃべつ・きゅうり・ブロッコリー ごま</p>
<p><b>13</b> 小: 672kcal 中: 804kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそしる</li> <li>さばのしおやき</li> <li>すこしホネがあります</li> <li>★じゃがいものそばろに</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>今月の和食(わしよく)の日</p> <p>主食: ごはん 汁物: はくさい・わかめ 主菜: さば 副菜: じゃがいも・たまねぎ コーン・さやいんげん・ぶたにく</p>	<p><b>14</b> 小: 647kcal 中: 788kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★しほろぎゅうの</li> <li>ピピンパライス</li> <li>ごはんの上に「やさいナムル」と、「ぎゅうにくみそ」をのせてください</li> <li>コーンちゅうかスープ</li> <li>あおりんごゼリー</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・主菜・副菜: ごはん・もやし・こまつな にんじん・たくあん・ごま きゅうにゅう・たまねぎ でんぶん 汁物: コーン・ながねぎ・メンマ・わかめ でんぶん</p>	<p><b>15</b> 小: 693kcal 中: 819kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそしる</li> <li>★しほろのかぼちゃコロケ</li> <li>きりぼしだいこんの</li> <li>いために</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>ほっかいどうフーズでつくっているコロケをむしようていきようしていただいています</p> <p>主食: ごはん 汁物: きゃべつ・にんじん 主菜: じゃがいも・かぼちゃ・たまねぎ こむぎこ・たまご・パンこ 副菜: きりぼしだいこん・ひじき さやいんげん・ちくわ・ぶたにく</p>	<p><b>16</b> 小: 672kcal 中: 716kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>しおラーメン</li> <li>ジャンボぎょうざ</li> <li>くろごまプリン</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・副菜: ラーメン・きゃべつ・コーン つと・ぶたにく・ながねぎ きくらげ・メンマ・にんじん 主菜: きゃべつ・たまねぎ・ぶたにく とりにく・ぎょうざのかわ</p>	<p><b>17</b> 小: 621kcal 中: 747kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ひじきばっぱ</li> <li>いもだんごじる</li> <li>ぶたにくのしょうがやき</li> <li>きゃべつと</li> <li>わかめのあえもの</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: ごはん 副菜: ひじき・ごま 汁物: いもち・だいこん・さつまあげ にんじん・ごぼう・こまつな・しめじ 主菜: ぶたにく 副菜: きゃべつ・わかめ・かまぼこ</p>
<p><b>20</b> 小: 720kcal 中: 854kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそしる</li> <li>みそだれにくだんご(2こ)</li> <li>★しほろのポテトサラダ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: ごはん 汁物: だいこん・なめこ 主菜: とりにく・ぶたにく・たまねぎ パンこ・ごま 副菜: じゃがいも・たまねぎ・にんじん コーン・グリーンピース・ウイナー マヨネーズ</p>	<p><b>21</b> 小: 637kcal 中: 781kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたすきどんぶり</li> <li>すましじる</li> <li>たくあんの</li> <li>きゅうりもみ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>「しほろこうこうせい」の手づくりです</p> <p>主食・主菜: ごはん・ぶたにく・たまねぎ さやいんげん・あつあげ しめじ・こんにやく 汁物: だいこん・えのきたけ・くわかめ ぼたて・ふ 副菜: きゅうりににんじん・たくあん</p>	<p><b>22</b> 小: 790kcal 中: 910kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティ</li> <li>ミートソース</li> <li>ブロッコリーの</li> <li>ツナあえ</li> <li>★しほろの</li> <li>カップヨーグルト</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・主菜・副菜: スパゲティ・ぶたにく たまねぎ・にんじん マッシュルーム・チーズ パゼリ 副菜: きゃべつ・ブロッコリー・コーン まぐろツナ</p>	<p><b>23</b></p> <h2>勤労感謝の日</h2>	<p><b>24</b> 小: 643kcal 中: 774kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>★みそしる</li> <li>いわしのうめに</li> <li>ホネごとたべられます</li> <li>はるさめいため</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: ごはん 汁物: じゃがいも・こんぶ 主菜: いわし・うめぼし・かつおぶし 副菜: はるさめ・たけのこ・チャーシュー にんじん・さやいんげん・きくらげ</p>
<p><b>27</b> 小: 592kcal 中: 730kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>パイタンスープ</li> <li>しろみざかなフライ</li> <li>すこしホネがあります</li> <li>かいそうサラダ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: ごはん 汁物: はくさい・にんじん・きくらげ 主菜: ほき・パンこ 副菜: きゃべつ・きゅうり・にんじん わかめ・いか・ごま</p>	<p><b>28</b> 小: 670kcal 中: 782kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃパン</li> <li>★ポトフ</li> <li>ハンバーグ</li> <li>ツナスパサラダ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: かぼちゃパン 汁物: ウイナー・にんじん・じゃがいも たまねぎ・パゼリ 主菜: とりにく・たまねぎ・ぶたにく 副菜: スパゲティ・きゃべつ・コーン まぐろツナ・ノンエッグマヨネーズ</p>	<p><b>29</b> 小: 624kcal 中: 746kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそしる</li> <li>さつまいも天ぷら</li> <li>だいこんの</li> <li>カレーそばろに</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: ごはん 汁物: はくさい・にんじん 副菜: さつまいも・こむぎこ 副菜: だいこん・にんじん・とりにく でんぶん</p>	<p><b>30</b> 小: 702kcal 中: 752kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★とりだしうどん</li> <li>うどんには、しほろでせいざんされたこむぎ「きたほなみ」をしようしています</li> <li>いもち(たれ)</li> <li>はくさいのなめたけあえ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・副菜: うどん・たまねぎ・だいこん にんじん・ながねぎ・ごぼう つと・とりにく 副菜: じゃがいも・でんぶん 副菜: はくさい・きゅうり・なめたけ かつおぶし</p>	<h3>《今日の平均栄養量》</h3> <p>【小学校】 エネルギー: 674kcal たんぱく質: 25.6g 脂 質: 20.2g 塩 分: 2.9g</p> <p>【中学校】 エネルギー: 792kcal たんぱく質: 29.1g 脂 質: 23.9g 塩 分: 3.4g</p>