

11月給食カレンダー

《今月の平均栄養価》
 【小学校】
 エネルギー：622kcal たんぱく質：25.3g
 脂 質：20.2g 食塩相当量：2.8g
 【中学校】
 エネルギー：736kcal たんぱく質：29.1g
 脂 質：22.2g 食塩相当量：3.3g

2024年 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。

日	献立名			食べ物のはたらき		
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える
1 (金)	和風スパゲティ	○	パイタンスープ プリン	牛乳, まぐろツナ	スパゲティ, 油	玉ねぎ, 人参, 小松菜, しめじ, 白菜, きくらげ
4 (月)	振替休日 (文化の日 11月3日 (日))					
5 (火)	黒糖パン	○	ホワイトシチュー イカフライ (2個) ロマネスコとブロッコリーのサラダ★	牛乳, ベーコン, チーズ, いか	黒糖パン, じゃがいも, バター, 油, ドレッシング	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, きゃべつ, ロマネスコ (しほ ろ), ブロッコリー
6 (水)	ごはん	○	みそ汁 (白菜・わかめ) さばの塩焼き <small>ほねに気をつけましょう</small> かぼちゃのそぼろあん★	牛乳, わかめ, みそ, さ ば, 鶏肉	ごはん, 油, さとう, で ん粉	白菜, かぼちゃ (しほ ろ), 玉 ねぎ
7 (木)	鶏だしうどん	○	いももち (たれ) 白菜のなめたけ和え	牛乳, つと, 鶏肉, かつ おぶし	うどん, じゃがいも, 油, さとう, でん粉	玉ねぎ, 大根, 人参, 長ねぎ, こ ぼう, 白菜, きゅうり, えのきた け
8 (金)	カレーライス★	○	土幌の野菜コロッケ★	牛乳, 豚肉, チーズ	ごはん, じゃがいも (土幌高校), バ ター, 油	玉ねぎ, 人参
11 (月)	ごはん	○	みそ汁 (大根・小松菜) 鶏の香味焼き 春雨サラダ	牛乳, みそ, 鶏肉, ハム	ごはん, 春雨, さとう, ごま油, 油	大根, 小松菜, レモン, きゅう り, 人参, コーン
12 (火)	土幌牛の ピビンライス★	○	コーン中華スープ ぶどうゼリー <small>しほろ牛は、しほろの「肉牛振興会」さんよりいただきます</small>	牛乳, 牛肉 (しほ ろ牛), 赤みそ, わかめ	ごはん, ごま, ごま油, さとう, でん粉	もやし, 小松菜, 人参, 大根, 玉 ねぎ, たけのこ, コーン, 長ねぎ
13 (水)	ごはん	○	さわに汁 みそだれ肉団子 (2個) かぼちゃサラダ★	牛乳, くさわかめ, か まぼこ, 鶏肉, 豚肉, ウ ィンナー	ごはん, 卵不使用マヨ ネーズ, さとう	大根, 人参, ごぼう, えのきた け, かぼちゃ (しほ ろ), 玉 ねぎ, きゅうり, コーン (しほ ろ)
14 (木)	しょうゆラーメン	○	春巻き もやしのナムル	牛乳, 豚肉, つと, かま ぼこ	ラーメン, 油, ドレツ シング ごま	玉ねぎ, 白菜, 人参, 長ねぎ, し めじ, もやし, 小松菜, パプリカ
15 (金)	ベーコンピラフ★ <small>ベーコンは、「土幌高校生」の 手作りです</small>	○	野菜スープ オムレツ グリーンサラダ	牛乳, ベーコン (土幌 高校), 卵	ごはん, ドレッシング	玉ねぎ, コーン (しほ ろ), し めじ, 大根, 人参, きゃべつ, きゅうり, ブロッコリー, ほう れん草
18 (月)	ごはん	○	さつまいも汁 たららのスパイス揚げ きゃべつの梅がつけ和え <small>ほねに気をつけましょう</small>	牛乳, 豚肉, みそ, た ら, ちくわ, かつおぶ し	ごはん, さつまいも, 油	玉ねぎ, 人参, きゃべつ, きゅう り, うめ
19 (火)	豚すき丼	○	すまし汁 きゅうりもみ	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, ち くわ	ごはん, 油, さとう	玉ねぎ, こんにゃく, しめじ, さ やいんげん, 大根, 人参, こぼ ろ, きゅうり
20 (水)	ごはん	○	みそ汁 (きゃべつ・しめじ) いわしの梅煮 <small>ほねに気をつけましょう</small> ふきの五目煮	牛乳, みそ, いわし, 豚 肉, さつまあげ	ごはん, 油, さとう	きゃべつ, しめじ, ふき, 人参
21 (木)	スパゲティ ミートソース	○	ブロッコリーのツナ和え 土幌カッスヨーグルト★ <small>「土幌高校生」の手作りです</small>	牛乳, 豚肉, チーズ, ま ぐろツナ, ヨーグルト (土幌高校)	スパゲティ, 油, ド レッシング	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, きゃべつ, ブロッコリー, コー ン
22 (金)	ごはん	○	みそ汁 (いも・昆布)★ 豚肉のつけ焼き 大根の和風マヨ和え	牛乳, 昆布, みそ, 豚 肉, わかめ, かまぼこ	ごはん, じゃがいも (土幌高校), 卵不使 用マヨネーズ, さとう	大根, きゅうり
25 (月)	ごはん	○	チンゲンサイスープ 白身魚フライ <small>ほねに気をつけましょう</small> きゃべつとわかめの和え物	牛乳, ほき, わかめ, か まぼこ	ごはん, 油, ドレツ シング	玉ねぎ, 人参, えのきたけ, チン ゲンサイ, きゃべつ
26 (火)	かぼちゃパン	○	リーキ入りポトフ★ ハンバーグ マカロニツナサラダ	牛乳, ウィンナー, 鶏 肉, 豚肉, まぐろツナ	かぼちゃパン, じゃが いも (土幌高校), マ カロニ, さとう, 卵不 使用マヨネーズ	リーキ (しほ ろ), 人参, きゃ べつ, きゅうり, 玉ねぎ
27 (水)	ごはん	○	みそ汁 (白菜・人参) さつまいも天ぷら 大根のカレーそぼろ煮	牛乳, みそ, 鶏肉	ごはん, さつまいも, 油, さとう, でん粉	白菜, 人参, 大根
28 (木)	けんちんうどん (土幌産小麦)★	○	きつねもち カラフルサラダ	牛乳, 豚肉, さつまあ げ, 油揚げ, まぐろツ ナ	うどん (土幌産小 麦), もち, ごま油, ド レッシング	大根, 人参, 長ねぎ, ごぼう, し めじ, きゃべつ, ブロッコリー, パプリカ
29 (金)	ごはん	○	鶏だんご汁 焼きぎょうざ (小2個 中3個) からし和え	牛乳, 鶏肉, 豚肉, さ さみ	ごはん	大根, 玉ねぎ, 人参, きゃべつ, 小松菜

10月・11月はふるさと給食月間

★印のついたメニューは、しほろ産のロマネスコ、リーキ、とうもろこし、土幌高校生の作ったじゃがいもとベーコン、ヨーグルトを使用しています。
 また、11月も土幌町肉牛振興会さんから12日のピビンライスに使用する「しほろ牛」を無償提供していただきました。牛の命に感謝して、おいしくいただきます。

土幌産かぼちゃをいただきました

兼原一敏さんより給食で使用するかぼちゃを、今年も提供していただきました。
 風邪予防の栄養がたっぷりのかぼちゃは6日の「かぼちゃのそぼろあん」、13日の「かぼちゃサラダ」で使用します。

