

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：607kcal たんぱく質：24.6g

脂 質：18.3g 食塩相当量：2.7g

【中学校】

エネルギー：732kcal たんぱく質：28.5g

脂 質：20.6g 食塩相当量：3.2g

2025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 |
| 3 (月) | 文化の日 | | | | | |
| 4 (火) | ごはん | ○ | みそ汁(豆腐・わかめ) 南瓜コロッケ コンニャクとがんものみそ炒め | 牛乳,とうふ,わかめ, みそ,がんもどき,ひ じき,豚肉,赤みそ | ごはん,油,さとう, でん粉 | かぼちゃ,こんにゃく,人参 |
| 5 (水) | ごはん | ○ | みそ汁(玉ねぎ・人参) 鶏の香味焼き 切干大根の炒め煮 | 牛乳,みそ,鶏肉,豚 肉,ちくわ,ひじき | ごはん,油,さとう | 玉ねぎ,人参,レモン,切干大 根,さやいんげん |
| 6 (木) | 鶏だしうどん | ○ | いももち(たれ) からし和え | 牛乳,つと,鶏肉,ささ み | 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,ご ぼう,きゃべつ,小松菜 |
| 7 (金) | 中華丼 | | フルーツポンチ ジョア(ブレン) | 豚肉,いか,ヨーグル ト | ごはん,油,でん 粉,ごま油 | 白菜,玉ねぎ,人参,たけのこ, きくらげ,みかん,洋なし |
| 10 (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,ドレッ シング | 玉ねぎ,人参,えのきたけ,チン ゲンサイ,きゃべつ |
| 11 (火) | ごはん | ○ | みそ汁(大根・小松菜) チキンのオープン焼き かみかみきんぴら★ | 牛乳,みそ,鶏肉,チー ズ,豚肉 | ごはん,ごま油,さ とう | 大根,小松菜,ごぼう(土幌 産),人参,たけのこ,こんにゃ く |
| 12 (水) | ごはん | ○ | みそ汁(じゃがいも・長ねぎ)★ 豚肉のつけ焼き 大根の和風マヨ和え | 牛乳,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 | 長ねぎ,大根,きゅうり |
| 13 (木) | ジャージャーめん | ○ | 焼きぎょうざ(小:2個 中:3個) もやしとにらの和え物 土幌のカップヨーグルト★ <small>ヨーグルトは、「土幌高校生」の手作りです</small> | 牛乳,豚肉,赤みそ, ヨーグルト(土幌高 校) | ラーメン,ごま油, さとう,でん粉,ド レッシング,ごま | 玉ねぎ,たけのこ,人参,もや し,にら |
| 14 (金) | カレーライス | ○ | フレンチサラダ 福神漬 | 牛乳,豚肉 | ごはん,じゃがい も,油,ドレッシン グ(卵) | 玉ねぎ,人参,きゃべつ,きゅう り,パプリカ,だいこん,なす |
| 17 (月) | ごはん | ○ | みそ汁(大根・わかめ) 鮭メンチカツ 即席漬け | 牛乳,わかめ,みそ,鮭 たら | ごはん,油 | 大根,きゃべつ,きゅうり |
| 18 (火) | コッペパン | ○ | リーキ入りポトフ★ オムレツ(ほうれん草) ジャーマンポテト★ <small>ベーコンは、「土幌高校生」の 手作りです</small> | 牛乳,ウインナー,卵 ベーコン(土幌高 校) | コッペパン,じゃ がいも,フライド ポテト(土幌産) | リーキ(土幌産),人参,ほう れん草,玉ねぎ |
| 19 (水) | ごはん | ○ | わかたけ汁 ささみの黒酢風味 やみつききゃべつ | 牛乳,わかめ,ささみ, 昆布 | ごはん,でん粉, 油,さとう,ごま油 | たけのこ,長ねぎ,きゃべつ, きゅうり |
| 20 (木) | 土幌牛の ビビンバライス★ | ○ <small>牛肉は、しほろの「肉牛振興会」さんよりいただきます</small> | コーン中華スープ ぶどうゼリー | 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,だいこ ん,玉ねぎ,たけのこ,コーン, 長ねぎ |
| 21 (金) | スパゲティ ミートソース | | 大根サラダ ジョア(ブルーベリー) | 豚肉,ハム,ヨーグル ト | スパゲティ,油,ド レッシング | 玉ねぎ,人参,マッシュルーム, 大根,きゅうり,コーン |
| 24 (月) | 振替休日(勤労感謝の日) | | | | | |
| 25 (火) | チョコチップパン | ○ | コーンポタージュ クリスマスチキン グリーンサラダ | 牛乳,鶏肉 | チョコチップパ ン,バター,ドレッ シング | 玉ねぎ,人参,コーン,きゃべ つ,きゅうり,ブロッコリー |
| 26 (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 |
| 27 (木) | なめこうどん★ | ○ | きつねもち カラフルサラダ | 牛乳,豚肉,まぐろツ ナ | うどん(土幌産小 麦),ドレッシン グ | なめこ,大根,人参,長ねぎ, きゃべつ,きゅうり,ブロッコ リー,パプリカ |
| 28 (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 コーンサラダ★ | 牛乳,ベーコン(土幌 高校) | ごはん,ドレッシ ング | 玉ねぎ,しめじ,グリーンピース, 大根,人参,きゃべつ,ブロッコ リー,コーン(土幌産) |

11月のふるさと給食

★印のついたメニューは、土幌産の農畜産物を使用しています。ごぼう、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、ヨーグルトです。27日は土幌産の小麦粉「きたほなみ」を使用したうどんがです。20日は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きます。牛の命に感謝して、おいしくいただきます。

