

# 11月 納食カレンダー

2025年 士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。

「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

日	献 立 名			食べ物のはたらき		
	主 食	牛 乳	お か す	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, 人參
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, 人參, 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, 人參, 長ねぎ, ご ぼう, きやべつ, 小松菜
7 (金)	中華丼	/	フルーツポンチ ジョア(プレーン)	豚肉, いか, ヨーグル ト	ごはん, 油, でん 粉, ごま油	白菜, 玉ねぎ, 人參, たけのこ, きくらげ, みかん, 洋なし
10 (月)	ごはん	○	チングンサイスープ 白身魚フライ <small>ほねに気をつけましょう</small> きや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, 人參, えのきたけ, チン ゲンサイ, きやべつ
11 (火)	ごはん	○	みそ汁 (大根・小松菜) チキンのオーブン焼き 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 (士幌 産), 人參, 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 (士幌高校), 卵不使用マヨネー ズ, さとう	長ねぎ, 大根, きゅうり
13 (木)	ジャージャー麺	○	焼きぎょうざ(小:2個 中:3個) もやしとにらの和え物 士幌のカップヨーグルト★ <small>ヨーグルトは、「士幌高校生」の手作りです</small>	牛乳, 豚肉, 赤みそ, ヨーグルト (士幌高 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, 人參, 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, 人參, きやべつ, 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, きやべつ, 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、「士幌高校生」の 手作りです</small>	牛乳, ウインナー, 卵 ベーコン (士幌高 校)	コッペパン, じゃ がいも, フライド ポテト (士幌産)	リーキ (士幌産), 人參, 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 やみつききやべつ	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, きやべつ, きゅうり
20 (木)	士幌牛の ビビンパライス★ <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, 人參, だいこん, 玉ねぎ, たけのこ, コーン, 長ねぎ
21 (金)	スペゲティ 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	スペゲティ, 油, ド レッシング	玉ねぎ, 人參, 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 クリスピーチキン 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, 人參, コーン, きやべ 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, 人參, 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 (士幌産小 麦), ドレッシング	なめこ, 大根, 人參, 長ねぎ, きやべつ, 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、「士幌高校生」の手作りです</small>	○	野菜スープ コーンサラダ★	牛乳, ベーコン (士幌 高校)	ごはん, ドレッシ ング	玉ねぎ, しめじ, グリンピース, 大根, 人參, きやべつ, ブロッコ リー, コーン (士幌産)

## 11月のふるさと給食



★印のついたメニューは、士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、士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日は士幌産の小麦粉「きたほなみ」を使用したうどんができます。  
20日は士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しょう。