11月 給食カレンダー

ふるさと給食月間

2026年 11月
士幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
2 11月1日は神迎えの朔日（かみむかえのついたち）でお赤飯を食べる風習があります あまなっとうのおせきはん みそしる （じゃがいも・ほうれんそう） ☆とうふのそぼろに ☆だいこんサラダ ぎゅうにゅう 主食：米・もち米・強化米・甘納豆・ごま 汁物：じゃがいも・ほうれん草・味噌・かつお節 主菜：焼き豆腐・豚肉・酒・人参・玉葱・枝豆・干椎茸・砂糖・醤油・酒・でん粉・油 副菜：大根・きゅうり・ハム・油・砂糖・酢・醤油・ごま	**3** 	**4** ☆オムライス・ケチャップ チキンライスにうすやきたまごをのせてオムライスをつくろう♫ オニオンスープ ブロッコリーサラダ ジョア（プレーン） 主食：米・強化米・トマトジュース・玉葱・ピーマン・鶏肉・油・コンソメ・砂糖・ケチャップ・ウスターソース・ 汁物：ベーコン・玉葱・ソニオン・パセリ・チキンブイヨン・鶏ガラ・醤油（一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む） 主菜：オムライス用玉子焼き（一部に卵・大豆を含む） 副菜：きゃべつ・ブロッコリー・コーン・ツナ・イタリアンドレッシング（アレルゲンなし）	**5** とりだしうどん ☆ちくわてんぷら バナナ ぎゅうにゅう 主食：うどん 汁物：玉葱・大根・人参・長葱・ごぼう・つと・鶏肉・鶏塩鍋の素（一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む） 主菜：ちくわ・薄力粉・青のり・油 副菜：バナナ	**6** ごはん ☆みそしる（もやし・わかめ） ☆にくみそおでん はくさいのいそあえ ぎゅうにゅう 主食：米・強化米 汁物：もやし・わかめ・味噌・かつお節 主菜：大根・人参・たけのこ・枝豆・こんにゃく・さつま揚げ・豚肉・油・味噌・みりん・醤油・砂糖・酒（一部に大豆を含む） 副菜：白菜・小松菜・きざみのり・関西うどんだし（一部に小麦・大豆を含む）
9 ごはん ☆みそしる（なめこ・きゃべつ） さばのしょうゆみりんやき ほねにきをつけてたべましょう きりぼしだいこんに ぎゅうにゅう 主食：米・強化米 汁物：なめこ・きゃべつ・味噌・かつお節 主菜：さば・砂糖・醤油・みりん・でん粉 副菜：切干大根・さつま揚げ・干椎茸・人参・さやいんげん・つきこんにゃく・砂糖・醤油・みりん・酒・油	**10** こくとうパン はくさいクリームに じゃがいもの ミートソースやき ぎゅうにゅう 主食：黒糖パン（一部に小麦・卵・乳を含む） 汁物：ベーコン・白菜・玉葱・人参・マッシュルーム・バター・牛乳・粉チーズ・ベシャメルルウ・コンソメ（一部に小麦・乳・鶏肉・大豆を含む） 主菜・副菜：じゃがいも・豚肉・玉葱・人参・油・トマト缶・デミグラスソース・砂糖・ケチャップ・にんにく・味噌・バジル・チーズ・パセリ（一部に小麦・鶏肉・豚肉・牛肉・大豆・ゼラチンを含む）	**11** ごはん 士幌町肉牛振興会様よりいただきます♫ しほろぎゅうのビーフカレー ☆フルーツヨーグルトあえ 士幌高校の　ヨーグルトです♫ ぎゅうにゅう 主食：米・強化米 汁物・主菜：豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・油・にんにく・ケチャップ・中濃ソース・カレールウ（横濱・とろける）（一部に小麦・大豆・鶏肉を含む） デザート：みかん・パイン・ヨーグルト・はちみつ	**12** ジャージャーめん しほろのかぼちゃコロッケ ぎゅうにゅう 主食・主菜：ラーメン・豚肉・玉葱・たけのこ・人参・ひきわり大豆・ごま油・砂糖・酒・醤油・味噌・ケチャップ・鶏ガラ・生姜・にんにく・でん粉 副菜：かぼちゃコロッケ・油・ウスターソース（一部に小麦・卵・乳・牛肉・大豆を含む）	**13** ☆やきあぶらあげと ごぼうのごはん みそしる（ながねぎ・まめふ） あつやきたまご ☆もやしときゃべつのサラダ ぎゅうにゅう 主食：米・強化米・油揚げ・ごぼう・砂糖・みりん・油・醤油・ごま 汁物：長葱・豆麩・味噌・かつお節 主菜：厚焼き玉子（一部に小麦・卵・大豆を含む） 副菜：きゃべつ・ほうれん草・もやし・ハム・砂糖・醤油・ごま油・油
16 ごはん リーキいりやさいスープ 士幌産のリーキを使う予定です♫ ☆メンチカツ てづくりごぼうサラダ ぎゅうにゅう 主食：米・強化米 汁物：玉葱・大根・人参・リーキ・コンソメ・がらフレッシュ・塩ラーメンスープ（一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごまを含む） 主菜：メンチカツ・油（一部に大豆・鶏肉・豚肉を含む） 副菜：ごぼう・きゅうり・人参・砂糖・酢・醤油・油・ごま・エッグケアマヨネーズ（一部に大豆を含む）	**17** ナン キーマカレー コーンサラダ ぎゅうにゅう 主食：ナン（一部に小麦を含む） 汁物・主菜：玉葱・人参・鶏肉・ベーコン・マッシュルーム・バター・牛乳・脱脂粉乳・ビーフシチューの素・カレールウ（横濱・とろける）（一部に乳・小麦・豚肉・牛肉・大豆・鶏肉を含む） 副菜：きゃべつ・ブロッコリー・人参・コーン・コーンクリーミードレッシング（アレルゲンなし）	**18** ごはん みそしる （じゃがいも・こんぶ） ☆ホイコーロー はるさめサラダ ぎゅうにゅう 主食：米・強化米 汁物：じゃがいも・昆布・味噌・かつお節 主菜：豚肉・きゃべつ・玉葱・長葱・ピーマン・生姜・にんにく・砂糖・醤油・甜面醤・酒・油・ごま油 副菜：春雨・きゅうり・人参・ハム・砂糖・酢・醤油・油・ごま油	**19** ちゃんぽんめん どうさんぎゅうコロッケ りんご ぎゅうにゅう 主食・主菜：ラーメン・白菜・人参・青梗菜・メンマ・つと・豚肉・椎茸・チャンポンスープ（一部に小麦・大豆・豚肉・鶏肉を含む） 主菜：きたあかりの道産牛コロッケ・油・ウスターソース（一部に小麦・乳・大豆・牛肉を含む） デザート：りんご	**20** ごはん ☆みそしる （あつあげ・ちんげんさい） チーズはんぺんフライ ささみのごまドレあえ ぎゅうにゅう 主食：米・強化米 汁物：厚揚げ・青梗菜・味噌・かつお節 主菜：チーズはんぺんフライ・油・ウスターソース（一部に小麦・乳・卵・大豆を含む） 副菜：ソフトチキン・きゃべつ・小松菜・人参・ごまドレッシング（一部に鶏肉・ごまを含む）
23 きん　ろう 勤労 かんしゃ 感謝の日	**24** コッペパン ポテトポタージュ しほろこうこうの フランクフルトソーセージ マカロニサラダ ぎゅうにゅう 主食：コッペパン（一部に小麦・卵・乳を含む） 汁物：ベーコン・玉葱・マッシュルーム・バター・牛乳・ベシャメルルウ・じゃがいもポタージュ（一部に小麦・乳・鶏肉・大豆を含む） 主菜：フランクフルトソーセージ・油（一部に豚肉を含む） 副菜：マカロニ・きゃべつ・きゅうり・人参・玉葱・砂糖・エッグケアマヨネーズ（一部に大豆を含む）	**25** ごはん みそしる （だいこん・にんじん） ぶりカツ ふきのみそいため ぎゅうにゅう 主食：米・強化米 汁物：大根・人参・味噌・かつお節 主菜：ぶりカツ・油・ウスターソース（一部に小麦・大豆を含む） 副菜：ふき・つきこんにゃく・人参・さつま揚げ・豚肉・油・砂糖・酒・みりん・味噌・醤油	**26** トマトソーススパゲティ ☆シーチキンあえ ぎゅうにゅう 主食・汁物：スパゲティ・油・オリーブ油・にんにく・玉葱・ベーコン・ケチャップ・トマトピューレ・砂糖・油・でん粉 副菜：ツナ・いか・きゃべつ・玉葱・人参・ピーマン・砂糖・醤油・油・エッグケアマヨネーズ（一部に大豆を含む）	**27** わかめごはん みそしる （ながねぎ・わかめ） あげだいずのあまだれがらめ なめたけあえ ぎゅうにゅう 主食：米・強化米・わかめごはんの素 汁物：長葱・わかめ・味噌・かつお節 主菜：大豆・さやいんげん・ごま・でん粉・油・砂糖・醤油・ 副菜：なめたけ・小松菜・きゃべつ・人参・めんみ・ごま油（一部に小麦・さば・大豆を含む）
30 ごはん みそしる （だいこん・あぶらあげ） オレンジふうみのてりやき はくさいポンずあえ ぎゅうにゅう 主食：米・強化米 汁物：大根・油揚げ・味噌・かつお節 主菜：鶏肉・マーマレード・酒・醤油 副菜：白菜・人参・味ポン・オリーブ油・唐辛子（一部に小麦・大豆を含む）				

≪今月の平均栄養量≫

【小学校】
エネルギー：６１４kcal
たんぱく質：２３．１g
脂　　質：２０．７g
塩　　分：　２．８g

【中学校】
エネルギー：７３７cal
たんぱく質：２７．０g
脂　　質：２３．２g
塩　　分：　３．３g

☆がついているのは新メニューです

先月につづき、「ふるさと給食」月間です。今月も士幌の食材を使った料理が盛りだくさんです。町で作られたリーキと呼ばれる長葱のような野菜や、士幌高校の生徒さんが育てた玉ねぎ、手づくりのヨーグルトやフランクフルトソーセージが登場します！お楽しみに♪

11日の給食に…

しほろ牛が登場!!



今年度も「士幌町肉牛振興会」さんから、しほろ牛を無償でご提供いただくことになりました。大切に育てられた、おいしくて安全なお肉です。今月はビーフカレーとして味わっていただきます。生産・加工・販売にかかわる人たち、そして牛の命に感謝の心をもっていただきましょう。