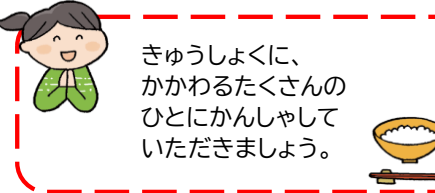


令和8年度 11月の献立表（小学生用）

砂川市学校給食センター

日曜			日曜			日曜			日曜			日曜			日曜		
献立名			材料			献立名			材料			献立名			材料		
2月	ごはん	こめ	3火	ばんかのひ		4水	ごはん	こめ	5木	■#きなかあげパン	こむぎ、にゅう、きなこ、だいず	6金	ごはん	こめ			
	かぼちゃだんごじる	かぼちゃもち(かぼちゃ、じゃがいも)、とりにく、あぶらあげ、だいこん、ごぼう、ながねぎ、にんじん、だいず、こんが、いわし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス		■#ようふうぶたじる	ぶたにく、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こんにゃく、とりにくエキス、こむぎ、だいず、ぎゅうにゅう		■#あきやさいのポトフ	とりにく、さつまいも、だいこん、はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、だいず、こむぎ		●#ひじきつみれじる	つみれ(すけそうたら、たちうお、ひじき、たまねぎ、にんじん、たまご、だいず、こむぎ)、だいこん、にんじん、ごぼう、ほししいたけ、ながねぎ、こむぎ、だいず、こんが、いわし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス						
	#□あげぎょうざ(2こ)	キャベツ、たまねぎ、にら、とりにく、とんし、ひじき、だいず、こむぎ、ごまあぶら、かたくちいわしエキス		#てりやきチキン	とりにく、こむぎ、だいず		□あじつきにくだんご(小1こ・中2こ)	とりにく、たまねぎ、ぶたにく、ぎゅうにく、だいず、りんご、ごま		#みそカツ	ぶたにく、だいず、こむぎ						
	△#とうふのオイスターソースに	とうふ、ぶたにく、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、しょうが、にんにく、かきじる、こむぎ、だいず		#ひじきとだいずのいために	ひじき、ベーコン(ぶたにく)、にんじん、こうやどうふ、あぶらあげ、だいず、えだまめ、こむぎ		■#コーンバター	コーン、ベーコン(ぶたにく)、いんげん、バター、にゅう、とりにくエキス、だいず、こむぎ、オニオンパウダー		#かぼちゃのそぼろに	かぼちゃ、とりひきにく、しょうが、にんにく、たまねぎ、いんげん、こむぎ、だいず						
エネルギーたんぱく質	69026.1		エネルギーたんぱく質	63827.6		エネルギーたんぱく質	62525.9		エネルギーたんぱく質	58523.7							
9月	ごはん	こめ	10火	ごはん(かんこくふうどん)	こめ	11水	ごはん	こめ	12木	■#こくとうパン	こむぎ、にゅう	13金	ごはん	こめ			
	キャベツのみそじる	キャベツ、にんじん、あぶらあげ、だいず、こんが、いわし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス		●#□たまごわかめのスープ	わかめ、ながねぎ、ベーコン(ぶたにく)、コーン、けいらん、とりにくエキス、こむぎ、オニオンパウダー、こむぎ、だいず、ごま		△#はくさいのクリームスープ	ベーコン(ぶたにく)、たまねぎ、はくさい、にんじん、エリンギ、ぎゅうにゅう、バター、パセリ、だっしふんにゅう、ぜんふんにゅう、チーズ、ほたてエキス、とりにくエキス、だいず、こむぎ		□やさいのごまじる	とりにく、とうふ、たまねぎ、はくさい、にんじん、ながねぎ、ごま、だいず、こんが、いわし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス						
	■#とりにくのケチャップチーズやき	とりにく、たまねぎ、ピーマン、だいず、こむぎ、ケチャップ、チーズ、にゅう		ごはんにかけてたべましょう	ぶたひきにく、たまねぎ、ながねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、えのきたけ、にんにく、しょうが、とりにくエキス、こむぎ、だいず、そらまめこ、ごまあぶら		■#タンドリーチキン	とりにく、ヨーグルト(にゅう、かんてん、ゼラチン)、ケチャップ、ウスターソース		#ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく、こむぎ、だいず、しょうが						
	#マカロニサラダ	マカロニ、こむぎ、にんじん、きゅうり、コーン、まぐろ、だいずあぶら、だいず		#□かんこくふうどん	ぶたにく、たまご、とりにく、こむぎ、たけのこ、だいず、ごま、かきじる、ゼラチン		#えだまめサラダ	もやし、えだまめ、コーン、にんじん、たまねぎ、あかピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、こむぎ、だいず、りんご、ブルーベリー、とりにくエキス、ぶたにくエキス、かつおがし		#ふきのしょうゆいため	ふき、こんにゃく、にんじん、さつまあげ(たちうお、すけそうたら)、こむぎ、だいず						
エネルギーたんぱく質	63526.1		エネルギーたんぱく質	63325.7		エネルギーたんぱく質	60926.1		エネルギーたんぱく質	63029.7		エネルギーたんぱく質	64630.7				
16月	ごはん	こめ	17火	ごはん	こめ	18水	ごはん	こめ	19木	■#かぼちゃパン	こむぎ、にゅう、かぼちゃ	20金	■#ポークカレーライス	こめ、ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、こむぎこ、トマト、とりにくエキス、だっしふんにゅう、ウスターソース、だいず			
	●#かきたまじる	けいらん、たけのこ、にんじん、ほうれんそう、ほししいたけ、こむぎ、だいず、こんが、いわし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス		#やさいスープ	ベーコン(ぶたにく)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、とりにくエキス、だいず、こむぎ		しろはなまめのミルクスープ	たまねぎ、しめじ、にんじん、ベーコン(ぶたにく)、バター、にゅう、しろはなまめ、だっしふんにゅう、ぜんふんにゅう、チーズ、バター、ほたてエキス、ぎゅうにゅう、とりにくエキス、だいず、こむぎ、パセリ		#□かいそうサラダ	もやし、こまつな、にんじん、くきわかめ、わかめ、しろとさか、こんが、あかとさか、ごまあぶら、こむぎ、だいず						
	さばのみそに	さば、だいず		#□ヤンニョムチキン	とりにく、にんにく、しょうが、こめこうじ、ケチャップ、こむぎ、だいず、ごま、ごまあぶら		■#ハムチーズカツサンド	ぶたにく、とりにく、たまねぎ、ぶたにく、だいず、こむぎ		ゆずみかんゼリー	ゆずかじゅう、うんしゅうみかんかじゅう						
	#にくじゃが	ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、しらたき、にんじん、いんげん、こむぎ、だいず		#□チャプチェ	はるさめ、ぶたにく、もやし、にんじん、ピーマン、ほししいたけ、しょうが、にんにく、こむぎ、だいず、ごまあぶら		■#ミックスポテト	じゃがいも、コーン、いんげん、ベーコン(ぶたにく)、バター、にゅう、とりにくエキス、だいず、こむぎ、オニオンパウダー									
エネルギーたんぱく質	60329.2		エネルギーたんぱく質	66923.9		エネルギーたんぱく質	61422.4		エネルギーたんぱく質	67225.2		エネルギーたんぱく質	62821.9				
23月	きんろうかんしゃのひ		24火	ごはん	こめ	25水	ごはん	こめ	26木	■#せわりコッペパン	こむぎ、にゅう	27金	ごはん	こめ			
	 きゅうしょくに、 かかわるたくさんの ひとにかんしゃして いただきます。	じゃがいものみそじる		じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、あぶらあげ、だいず、こんが、いわし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス	#さわにわん		ぶたにく、だいこん、にんじん、ごぼう、しらたき、えのきたけ、こむぎ、だいず、こんが、いわし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス	■#さつまいものポターージュ		さつまいも、たまねぎ、にんじん、ベーコン(ぶたにく)、バター、パセリ、ぎゅうにゅう、なまクリーム、とりにくエキス、こむぎこ、だっしふんにゅう、ぜんふんにゅう、だいず、ぶたにくエキス	●△#とりごぼうつみれじる		つみれ(えそ、とりにく、たまねぎ、ごぼう、にんじん、しょうが、だいず、こむぎ、にゅう、けいらん、かきじる)、だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、だいず、こんが、いわし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス				
		井わしのしょうがに		いわし、しょうが、こむぎ、だいず	はちみつどり		とりにく、だいず、はちみつ、しょうが、にんにく	ポイルウイナー		ぶたにく	●■#あつやきたまご		けいらん、はちみつ、こむぎ、だいず、にゅう				
		#□きんぴらごぼう		ごぼう、にんじん、ぶたにく、いんげん、ごまあぶら、こむぎ、だいず、ごま	△#あつあげのいためもの		あつあげ、たまねぎ、とりひきにく、にんじん、ほししいたけ、こむぎ、かきじる、だいず	キャベツのサラダ		キャベツ、きゅうり、にんじん、りんご、だいず	#すきやきに		ぶたにく、たまねぎ、やきとうふ、はくさい、しらたき、ながねぎ、ほししいたけ、だいず、こむぎ				
エネルギーたんぱく質	59824.2		エネルギーたんぱく質	66632.1		エネルギーたんぱく質	60422		エネルギーたんぱく質	60422		エネルギーたんぱく質	61525.9				
30月	ごはん	こめ	■#どさんこじる	・牛乳は毎日つきます。 ・都合により献立の一部を変更する場合があります。 ご了承ください。 ・日にちの下にスプーンマークがついている日は、スプーンがつきます。 ・お箸は毎日洗って清潔なものを持参しましょう。 ・献立の中で作ってみたいメニューがあればお気軽に給食センターまでご連絡ください。(TEL:52-2229)		含まれているアレルギー物質は、次のマークで示しています。 卵：● えび、かに、ホタテ、かき貝：△ 牛乳、乳製品：■ 小麦粉：# ゴマ：□											
	#しろみざかなのフライ	ホキ、こむぎ、だいず															
	#□たたききゅうり	きゅうり、にんじん、ごまあぶら、ごま、こむぎ、だいず															
エネルギーたんぱく質	61724.6		エネルギーたんぱく質														

今月の地元食材

お米
砂川・奈井江・浦臼産

干し椎茸
奈井江産

上原ポーク
砂川産

玉ねぎ
砂川産





【今月の平均栄養価】				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
11月平均	630kcal	25.9g	23.1g	2.4g
基準栄養所 所定量	650kcal	21.1～ 32.5g	14.5～ 21.5g	2g
	カルシウム	鉄分	食物繊維	
11月平均	365mg	2.5g	4.3g	
基準栄養所 所定量	350mg	3g	4.5g	