

令和8年度 11月の献立表（中学生用）

## 砂川市学校給食センター

| 日曜         |                 |                                                                                     | 献立名   |                                                                                                                                                       |                                                                                   | 材料    |                                                                                       |                                                                         | 日曜    |                                                                                       |                                                            | 献立名   |             |                                                             | 材料                    |                                                                                    |                                            | 日曜        |                    |                 | 献立名             |                                      |                                                                                     | 材料 |  |  |
|------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------|-------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------|--------------------|-----------------|-----------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|
| 2月         | ごはん             | 米                                                                                   | 3火    | 文化の日                                                                                                                                                  |  | 4水    | ごはん                                                                                   | 米                                                                       | 5木    | ■#きなこ揚げパン                                                                             | 小麦、乳、きなこ、大豆                                                | 6金    | ごはん         | 米                                                           | ●#ひじき<br>つみれ汁         | つみれ(すけそうたら、たちうお、ひじき、玉葱、人参、卵、大豆、小麦)、大根、人参、ごぼう、干しいたけ、長葱、小麦、大豆、昆布、いわし、鰹・まぐろエキス、あさりエキス | 7土                                         | ■#みそカツ    | 豚肉、大豆、小麦           | 8日              | ■#かぼちゃの<br>そばろ煮 | かぼちゃ、鶏ひき肉、しょうが、にんにく、玉葱、いんげん、小麦、大豆    |                                                                                     |    |  |  |
|            | かぼちゃ団子汁         | かぼちゃもち(かぼちゃ、じゃが芋)、鶏肉、油揚げ、大根、ごぼう、長葱、人参、大豆、昆布、いわし、鰹・まぐろエキス、あさりエキス                     |       |                                                                                                                                                       |                                                                                   |       | ■#洋風豚汁                                                                                | 豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、キャベツ、こんにゃく、鶏肉エキス、小麦、大豆、牛乳                                 |       | ■#秋野菜のポトフ                                                                             | 鶏肉、さつま芋、大根、白菜、人参、玉葱、しめじ、大豆、小麦                              |       |             |                                                             |                       |                                                                                    |                                            |           |                    |                 |                 |                                      |                                                                                     |    |  |  |
|            | #口揚げぎょうざ(2個)    | キャベツ、玉葱、にら、鶏肉、豚脂、ひじき、大豆、小麦、ごま油、かたくちいわしエキス                                           |       |                                                                                                                                                       |                                                                                   |       | #照り焼きチキン                                                                              | 鶏肉、小麦、大豆                                                                |       | □味付き肉団子(小1個・中2個)                                                                      | 鶏肉、玉葱、豚肉、牛肉、大豆、りんご、ごま                                      |       |             |                                                             |                       |                                                                                    |                                            |           |                    |                 |                 |                                      |                                                                                     |    |  |  |
| エネルギーたんぱく質 | 87131.6         | たんぱく質                                                                               | たんぱく質 | たんぱく質                                                                                                                                                 | たんぱく質                                                                             | たんぱく質 | たんぱく質                                                                                 | たんぱく質                                                                   | たんぱく質 | たんぱく質                                                                                 | たんぱく質                                                      | たんぱく質 | たんぱく質       | たんぱく質                                                       | たんぱく質                 | たんぱく質                                                                              | たんぱく質                                      | たんぱく質     | たんぱく質              | たんぱく質           | たんぱく質           | たんぱく質                                | たんぱく質                                                                               |    |  |  |
| 9月         | ごはん             | 米                                                                                   | 10火   | ごはん(韓国風丼)                                                                                                                                             | 米                                                                                 | 11水   | ごはん                                                                                   | 米                                                                       | 12木   | ■#黒糖パン                                                                                | 小麦、乳                                                       | 13金   | ごはん         | 米                                                           | □野菜のごま汁               | 鶏肉、豆腐、玉葱、白菜、人参、長葱、ごま、大豆、昆布、いわし、鰹・まぐろエキス、あさりエキス                                     | 14土                                        | #豚肉の生姜焼き  | 豚肉、小麦、大豆、しょうが      | 15日             | #ふきの醤油炒め        | ふき、こんにゃく、人参、さつまあげ(たちうお、すけそうたら)、小麦、大豆 |                                                                                     |    |  |  |
|            | キャベツのみそ汁        | キャベツ、人参、油揚げ、大豆、昆布、いわし、鰹・まぐろエキス、あさりエキス                                               |       | ●#□卵とわかめのスープ                                                                                                                                          | わかめ、長葱、ベーコン(豚肉)、コーン、鶏卵、鶏肉エキス、小麦、オニオンパウダー、小麦、大豆、ごま                                 |       | △#■#白菜のクリームスープ                                                                        | ベーコン(豚肉)、玉葱、白菜、人参、エリンギ、牛乳、バター、パセリ、脱脂粉乳、全粉乳、チーズ、ほたてエキス、鶏肉エキス、大豆、小麦       |       |                                                                                       |                                                            |       |             |                                                             |                       |                                                                                    |                                            |           |                    |                 |                 |                                      |                                                                                     |    |  |  |
|            | ■#鶏肉のケチャップチーズ焼き | 鶏肉、玉葱、ピーマン、大豆、小麦、ケチャップ、チーズ、乳                                                        |       | ごはんにかけて食べましょう                                                                                                                                         | 豚ひき肉、玉葱、長葱、人参、干しいたけ、たけのこ、えのきたけ、にんにく、しょうが、鶏肉エキス、小麦、大豆、そら豆粉、ごま油                     |       | ■#タンドリーチキン                                                                            | 鶏肉、ヨーグルト(乳、寒天、ゼラチン)、ケチャップ、ウスターソース                                       |       |                                                                                       |                                                            |       |             |                                                             |                       |                                                                                    |                                            |           |                    |                 |                 |                                      |                                                                                     |    |  |  |
| エネルギーたんぱく質 | 79333.6         | たんぱく質                                                                               | たんぱく質 | たんぱく質                                                                                                                                                 | たんぱく質                                                                             | たんぱく質 | たんぱく質                                                                                 | たんぱく質                                                                   | たんぱく質 | たんぱく質                                                                                 | たんぱく質                                                      | たんぱく質 | たんぱく質       | たんぱく質                                                       | たんぱく質                 | たんぱく質                                                                              | たんぱく質                                      | たんぱく質     | たんぱく質              | たんぱく質           | たんぱく質           | たんぱく質                                | たんぱく質                                                                               |    |  |  |
| 16月        | ごはん             | 米                                                                                   | 17火   | ごはん                                                                                                                                                   | 米                                                                                 | 18水   | ごはん                                                                                   | 米                                                                       | 19木   | ■#かぼちゃパン                                                                              | 小麦、乳、かぼちゃ                                                  | 20金   | ■#ポークカレーライス | 米、豚肉、じゃが芋、玉葱、にんにく、しょうが、セロリ、人参、小麦粉、トマト、鶏肉エキス、脱脂粉乳、ウスターソース、大豆 | 21土                   | #口海藻サラダ                                                                            | もやし、小松菜、人参、茎わかめ、わかめ、白とさか、昆布、赤とさか、ごま油、小麦、大豆 | 22日       | ゆずみかんゼリー           | ゆず果汁、うんしゅうみかん果汁 | 23月             | 勤労感謝の日                               |  |    |  |  |
|            | ●#かきたま汁         | 鶏卵、たけのこ、人参、ほうれん草、干しいたけ、小麦、大豆、昆布、いわし、鰹・まぐろエキス、あさりエキス                                 |       | #野菜スープ                                                                                                                                                | ベーコン(豚肉)、じゃが芋、玉葱、人参、長葱、鶏肉エキス、大豆、小麦                                                |       | △#■#白花豆のミルクスープ                                                                        | 玉葱、しめじ、人参、ベーコン(豚肉)、バター、乳、白花豆、脱脂粉乳、全粉乳、チーズ、バター、ほたてエキス、牛乳、鶏肉エキス、大豆、小麦、パセリ |       |                                                                                       |                                                            |       |             |                                                             |                       |                                                                                    |                                            |           |                    |                 |                 |                                      |                                                                                     |    |  |  |
|            | さばのみそ煮          | さば、大豆                                                                               |       | #□ヤンニョムチキン                                                                                                                                            | 鶏肉、にんにく、しょうが、米麴、ケチャップ、小麦、大豆、ごま、ごま油                                                |       | ■#ハムチーズカツサンド                                                                          | 豚肉、鶏肉、玉葱、チーズ、乳、小麦、大豆                                                    |       |                                                                                       |                                                            |       |             |                                                             |                       |                                                                                    |                                            |           |                    |                 |                 |                                      |                                                                                     |    |  |  |
| エネルギーたんぱく質 | 74933.7         | たんぱく質                                                                               | たんぱく質 | たんぱく質                                                                                                                                                 | たんぱく質                                                                             | たんぱく質 | たんぱく質                                                                                 | たんぱく質                                                                   | たんぱく質 | たんぱく質                                                                                 | たんぱく質                                                      | たんぱく質 | たんぱく質       | たんぱく質                                                       | たんぱく質                 | たんぱく質                                                                              | たんぱく質                                      | たんぱく質     | たんぱく質              | たんぱく質           | たんぱく質           | たんぱく質                                | たんぱく質                                                                               |    |  |  |
| 23月        | 勤労感謝の日          |  | 24火   | ごはん                                                                                                                                                   | 米                                                                                 | 25水   | ごはん                                                                                   | 米                                                                       | 26木   | ■#背割りコッペパン                                                                            | 小麦、乳                                                       | 27金   | ごはん         | 米                                                           | ●△#■#<br>鶏ごぼう<br>つみれ汁 | つみれ(えそ、鶏肉、玉葱、ごぼう、人参、しょうが、大豆、小麦、乳、鶏卵、かき汁)、大根、人参、ごぼう、長葱、大豆、昆布、いわし、鰹・まぐろエキス、あさりエキス    | 28土                                        | ●#厚焼きたまご  | 鶏卵、はちみつ、小麦、大豆、乳    | 29日             | ■#すき焼き煮         | 豚肉、玉葱、焼き豆腐、白菜、白滝、長葱、干しいたけ、大豆、小麦      |                                                                                     |    |  |  |
|            | じゃが芋のみそ汁        | じゃが芋、玉葱、人参、長葱、油揚げ、大豆、昆布、いわし、鰹・まぐろエキス、あさりエキス                                         |       | #沢煮椀                                                                                                                                                  | 豚肉、大根、人参、ごぼう、白滝、えのきたけ、小麦、大豆、昆布、いわし、鰹・まぐろエキス、あさりエキス                                |       | ■#さつま芋のポタージュ                                                                          | さつま芋、玉葱、人参、ベーコン(豚肉)、バター、パセリ、牛乳、生クリーム、鶏肉エキス、小麦粉、脱脂粉乳、全粉乳、大豆、豚肉エキス        |       |                                                                                       |                                                            |       |             |                                                             |                       |                                                                                    |                                            |           |                    |                 |                 |                                      |                                                                                     |    |  |  |
|            | #いわしの生姜煮        | いわし、生姜、小麦、大豆                                                                        |       | はちみつ鶏                                                                                                                                                 | 鶏肉、大豆、はちみつ、しょうが、にんにく                                                              |       | ポイルウインナー                                                                              | 豚肉                                                                      |       |                                                                                       |                                                            |       |             |                                                             |                       |                                                                                    |                                            |           |                    |                 |                 |                                      |                                                                                     |    |  |  |
| エネルギーたんぱく質 | 78931.2         | たんぱく質                                                                               | たんぱく質 | たんぱく質                                                                                                                                                 | たんぱく質                                                                             | たんぱく質 | たんぱく質                                                                                 | たんぱく質                                                                   | たんぱく質 | たんぱく質                                                                                 | たんぱく質                                                      | たんぱく質 | たんぱく質       | たんぱく質                                                       | たんぱく質                 | たんぱく質                                                                              | たんぱく質                                      | たんぱく質     | たんぱく質              | たんぱく質           | たんぱく質           | たんぱく質                                | たんぱく質                                                                               |    |  |  |
| 30月        | ごはん             | 米                                                                                   | 31火   | ごはん                                                                                                                                                   | 米                                                                                 | 32水   | ごはん                                                                                   | 米                                                                       | 33木   | ■#どさんこ汁                                                                               | 豚肉、じゃが芋、人参、長葱、コーン、豆腐、たまごたけ、バター、乳、大豆、昆布、いわし、鰹・まぐろエキス、あさりエキス | 34金   | ごはん         | 米                                                           | ●#白身魚のフライ             | ホキ、小麦、大豆                                                                           | 35土                                        | #口たたききゅうり | 胡瓜、人参、ごま油、ごま、小麦、大豆 | 36日             | 【 今月の平均栄養価 】    |                                      |                                                                                     |    |  |  |
|            | ■#どさんこ汁         | 豚肉、じゃが芋、人参、長葱、コーン、豆腐、たまごたけ、バター、乳、大豆、昆布、いわし、鰹・まぐろエキス、あさりエキス                          |       | ●#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：□                   |       |  |                                                                         |       |  |                                                            |       |             |                                                             |                       |                                                                                    |                                            |           |                    |                 |                 |                                      |                                                                                     |    |  |  |
|            | #白身魚のフライ        | ホキ、小麦、大豆                                                                            |       |                                                                                                                                                       |                                                                                   |       |                                                                                       |                                                                         |       |                                                                                       |                                                            |       |             |                                                             |                       |                                                                                    |                                            |           |                    |                 |                 |                                      |                                                                                     |    |  |  |
| エネルギーたんぱく質 | 79431.4         | たんぱく質                                                                               | たんぱく質 | たんぱく質                                                                                                                                                 | たんぱく質                                                                             | たんぱく質 | たんぱく質                                                                                 | たんぱく質                                                                   | たんぱく質 | たんぱく質                                                                                 | たんぱく質                                                      | たんぱく質 | たんぱく質       | たんぱく質                                                       | たんぱく質                 | たんぱく質                                                                              | たんぱく質                                      | たんぱく質     | たんぱく質              | たんぱく質           | たんぱく質           | たんぱく質                                | たんぱく質                                                                               |    |  |  |