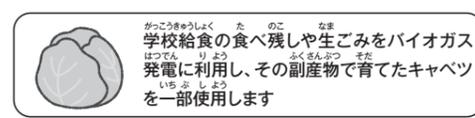


令和7年



11月 学校給食予定献立表(東部)



| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | |
|--|---|---|---|--|---|--|-----|-----|-----|
| 献立名 | 材料名 | 献立名 | 材料名 | 献立名 | 材料名 | 献立名 | 材料名 | 献立名 | 材料名 |
| <p>11月8日は「いい歯の日」です 食べ物をよくかむことで、消化を助け、味覚の発達、脳の活性化、肥満予防、歯周病予防などさまざまな健康効果が期待できます。</p> <p>この日にちなみ、かみごたえのある「5日(水)野菜と雑穀のかむふりかけ」、「14日(金)豚肉とごぼうのしくれ煮」、「12日(水)カミカミタコメンチ」を提供します。</p> | | <p>4 コッペパン</p> <p>ワンタンスープ 鮭スティックフライ</p> <p>小骨に気をつけて、パンにはさめて食べましょう 鮭の煮物の「主」を分解すると「十一」になることから、11月11日は鮭の白となりました</p> <p>ラーメンサラダ(ごまドレ味) 卵乳不使用タルタルソース</p> | <p>栄養価 エネルギー たばくしつ しぼう えんぶん 低 518kcal 23.4g 21.8g 2.1g 中 585kcal 25.9g 23.5g 2.5g 高 693kcal 29.8g 25.9g 3.2g 中学 748kcal 31.9g 27.3g 3.4g</p> <p>ワンタン(小麦・豚肉・青梗菜・もやし・長葱・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・塩・ラーメンベース(鶏肉・豚肉・小麦・大豆)) 鮭・パン粉・バター(加工でん粉・小麦粉・塩・植物油)・さけ 蒸餾(小麦粉・植物油)・大豆・かん水・ホルムリン・人参・もやし・きゅうり・醤油(大豆・小麦)・ごまドレッシング(植物油・砂糖・醤油・醸造酢)・ごま・しんじょうエキス・食塩・酵母エキス(小麦・香辛料・加工でん粉・大豆・小麦)・チキンささみ水(鶏肉・塩・かん水)・食塩・野菜</p> <p>食用植物油(菜種・砂糖・水あめ・ビュルン・塩・大豆・大豆粉・乾燥玉葱・香辛料・酵母エキス・レモン果汁・乾燥パセリ・こんにやく粉)</p> | <p>5 ごはん</p> <p>えのきのみそ汁 とりからあげ(2個) 白菜のり和え 野菜と雑穀のかむふりかけ</p> <p>栄養価 エネルギー たばくしつ しぼう えんぶん 低 599kcal 20.5g 20.9g 2.2g 中 634kcal 22.2g 21.4g 2.4g 高 695kcal 23.9g 21.9g 2.7g 中学 774kcal 25.3g 22.1g 2.9g</p> <p>えのきたけ水蒸し・人参・玉葱・わかめ・きざみ油揚げ(大豆)・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆)・こんぶだし・鰹だしパック 鶏肉・小麦粉・でん粉・しょうゆ・砂糖・大豆油・食塩・香辛料・チキンミートパウダー・パーム油・加工でん粉・大豆・菜種油 白菜・人参・刻みり・醤油(大豆・小麦)・だししょうゆ(小麦・大豆・さば)</p> <p>煎り米・塩蔵青菜(広島菜・京菜・大根葉)・うるちろいんパフ・砂糖・でん粉・乾燥マッシュポテト・とうもろこしフレーク・キヌアパフ・食塩・乾燥トマト・還元水飴・かぼちゃ粉末・昆布エキス・酵母エキス・鰹り節粉末・抹茶</p> | <p>6 スパゲティ</p> <p>ミートスパゲティ ブロッコリーのガーリック炒め</p> <p>栄養価 エネルギー たばくしつ しぼう えんぶん 低 540kcal 24.3g 16.4g 1.8g 中 665kcal 28.4g 18.4g 2.4g 高 736kcal 31.1g 20.3g 2.6g 中学 746kcal 33.8g 21.7g 2.8g</p> <p>豚肉・玉葱・人参・きざみ椎茸・マッシュルーム・水蒸し・クリンピース・カット大豆・にんにく・おろし生姜・菜種油・ウスターソース・中濃ソース(りんご)・赤ワイン・トマトケチャップ・トマトピューレ・ミートソース(大豆・牛肉・豚肉・小麦)・ミネートソース(大豆・牛肉・豚肉・小麦) ブロッコリー(豚肉・鶏肉・大豆) ブロッコリー・ホールコーン・しめじ・ショルダーベーコン(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・菜種油・にんにく・こしょう・塩</p> | <p>7 ごはん</p> <p>むらくも汁</p> <p>といた卵が汁の中で広がってそれが空になく「むらくも」に見えることからついた名前のメニューです</p> <p>ガパオライス ご飯に混ぜて食べましょう</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>栄養価 エネルギー たばくしつ しぼう えんぶん 低 590kcal 22.1g 14.9g 1.6g 中 665kcal 25.5g 16.9g 1.8g 高 736kcal 29.1g 18.6g 2.2g 中学 830kcal 31.6g 19.7g 2.3g</p> <p>鶏肉・卵・でん粉・人参・長葱・さくらげ・からスープ・ポークフィッシュ(豚肉・鶏肉)・干椎茸・粉末アーモンド(砂糖・塩・麦芽糖・酵母エキスパウダー)・豚脂・じゃが芋でん粉・ミルクパウダー・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・人参エキスパウダー・チキンパウダー・香辛料・乳酸菌酵母トマトエキスパウダー・乳酸菌酵母エキスパウダー・鶏脂・ポークエキスパウダー・大豆・豚肉・鶏肉・塩</p> <p>豚肉・人参・カット大豆・玉葱・ピーマン・黄ピーマン・にんにく・おろし生姜・ごま油(ごま)・オイスターソース(かきエキス・ホタテエキス・魚露・砂糖・かき・こんぶエキス・酵母エキス・水あめ・塩・酒粕・水あめ・醤油(大豆・小麦)・パン粉・砂糖・水あめ・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天</p> | | | |
| <p>10 ごはん</p> <p>沢煮椀 せん切り野菜が入った和風の汁物です</p> <p>キャベツ入り平つくね 肉じゃが</p> <p>栄養価 エネルギー たばくしつ しぼう えんぶん 低 554kcal 22.3g 16.5g 1.7g 中 613kcal 24.9g 17.3g 1.9g 高 674kcal 27.7g 18.3g 2.1g 中学 755kcal 29.5g 18.9g 2.3g</p> <p>豚肉・人参・ごぼう・長葱・鰹だしパック・きざみ油揚げ(大豆)・みりん・料理酒・塩・醤油(大豆・小麦)・うすくち醤油(食塩・小麦・大豆・砂糖・米)・こんぶだし キャベツ・鶏肉・豚脂・でん粉・砂糖・発酵調味料・食塩・鰹だししょうゆ・酵母エキス・香辛料・鉄含有酵母・豚肉 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝・枝豆(大豆)・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・白濁(さば)・和風だし・醤油(大豆・小麦)・みりん・砂糖・料理酒・菜種油</p> | <p>11 こくろ</p> <p>黒糖パン つぶつぶコーンスープ アンサンブルエッグ バランスアップサラダ</p> <p>栄養価 エネルギー たばくしつ しぼう えんぶん 低 534kcal 20.7g 21.1g 2.3g 中 615kcal 23.5g 23.4g 3.0g 高 741kcal 27.8g 26.4g 3.3g 中学 803kcal 29.7g 27.8g 3.7g</p> <p>玉葱・ショルダーベーコン(豚肉)・塩・砂糖・香辛料・クリームソーダ(塩・道産ホーローコーン・ルウボタージュ(小麦・乳・大豆・豚肉)・コンクリール(小麦・乳・牛肉・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・有塩バター(乳)・牛乳・生クリーム(乳)・パセリ・こしょう 卵・フライドポテト・玉ねぎ・プロセスチーズ・ベーコン・牛乳・砂糖・じゃが芋でん粉・菜種油・酢・酵母エキス・豚肉・香辛料・卵殻カルシウム わかめ・キャベツ・ツナ油漬フレーク(大豆)・枝豆(大豆)・穀物酢・醤油(大豆・小麦)・砂糖・ごま油(ごま)</p> | <p>12 ごはん</p> <p>さつま汁 カミカミタコメンチ 小松菜のおかかえ</p> <p>栄養価 エネルギー たばくしつ しぼう えんぶん 低 579kcal 22.4g 15.2g 1.5g 中 638kcal 24.6g 15.9g 1.8g 高 700kcal 27.0g 16.5g 1.9g 中学 802kcal 29.9g 18.1g 2.1g</p> <p>豚肉・さつまいも・冷凍豆腐(大豆)・ごぼう・大根・玉葱・人参・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆)・鰹だしパック 即席すり身・キャベツ・たご・じゃが芋でん粉・砂糖・食塩・発酵調味料・紅生姜・アサ粉・パン粉・小麦粉・大豆・とうもろこし澱粉・菜種油 ごまつな・もやし・焼干鰹魚肉・でんぷん・植物油・砂糖・食塩・寒天・粉あめ(大豆)・かつお節・醤油(大豆・小麦)・だししょうゆ(小麦・大豆・さば)</p> | <p>13 うどん</p> <p>肉うどん 季節に合わせて、苦小牧産のしめじを入れました</p> <p>野菜コロッケ お米のパパアおかんソース お食に欠かせないお米を使ったデザート を、新米の季節に合わせて提供します</p> <p>栄養価 エネルギー たばくしつ しぼう えんぶん 低 594kcal 21.9g 20.8g 2.8g 中 658kcal 24.9g 22.0g 3.3g 高 683kcal 26.9g 23.2g 3.7g 中学 732kcal 27.8g 24.5g 3.8g</p> <p>豚肉・人参・長葱・きざみ油揚げ(大豆)・焼干鰹魚肉・でんぷん・植物油・砂糖・食塩・寒天・粉あめ(大豆)・大根・玉葱・しめじ・干椎茸・そばつゆ(大豆)・小麦・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん・こんぶだし・鰹だしパック じゃが芋・パン粉・小麦粉・にんじん・たまねぎ・とうもろこし・いんげん・砂糖・でん粉・植物油・貝Ca・食塩・酵母エキス・大豆・菜種油 豆乳・水あめ・植物油(菜種油)・豆乳クリーム・砂糖・米粉・うんしゅうみかん果汁・みかんシラップ漬・大豆</p> | <p>14 ごはん</p> <p>いも団子汁 苦小牧産真だらみそ焼き 小骨に気をつけて食べましょう</p> <p>豚肉とごぼうのしくれ煮</p> <p>栄養価 エネルギー たばくしつ しぼう えんぶん 低 531kcal 24.6g 10.8g 2.0g 中 597kcal 27.1g 11.4g 2.2g 高 663kcal 29.6g 12.0g 2.4g 中学 745kcal 31.5g 12.6g 2.6g</p> <p>いも団子(じゃがいも・でん粉・砂糖・食塩・加工でん粉)・鶏肉・きざみ油揚げ(大豆)・人参・長葱・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・減塩味噌(大豆・小麦)・鰹だしパック・かつお節 真だら・粒みそ・砂糖・大豆油・食塩・香辛料・大豆 豚肉・ごぼう・玉葱・菜種油・おろし生姜・砂糖・みりん・料理酒・醤油(大豆・小麦)</p> | | | | | |
| <p>17 ごはん</p> <p>卵入りわかめスープ ブルコギ ブルーベリークレープ</p> <p>栄養価 エネルギー たばくしつ しぼう えんぶん 低 606kcal 21.5g 18.8g 1.5g 中 671kcal 24.4g 20.4g 2.1g 高 739kcal 27.4g 21.7g 2.3g 中学 826kcal 29.9g 22.6g 2.9g</p> <p>冷凍豆腐(大豆)・人参・もやし・わかめ・卵・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・でん粉・醤油(大豆・小麦)・こしょう・塩・白炒りごま 豚肉・玉葱・にら・人参・アップルソース(りんご)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・にんにく・白炒りごま・ごま油(ごま)・料理酒・コチュジャン(味噌・砂糖・唐辛子・大豆油・食塩・米麹・パプリカ・酒精・大豆) 豆乳・砂糖・加工油脂・米粉・ブルーベリー果汁・水あめ・植物油・小麦不使用醤油・麦芽糖・レモン果汁・加工でん粉・大豆粉・ベーキングパウダー・大豆</p> | <p>18 コッペパン</p> <p>豆乳かぼちゃポターージュ ハーブチキン コーンといんげんのソテー</p> <p>栄養価 エネルギー たばくしつ しぼう えんぶん 低 515kcal 24.1g 22.7g 2.6g 中 589kcal 27.1g 25.1g 3.0g 高 705kcal 31.1g 28.0g 3.5g 中学 783kcal 34.9g 31.0g 3.9g</p> <p>玉葱・ショルダーベーコン(豚肉)・塩・砂糖・香辛料・人参・かぼちゃペースト・人参ペースト・コクと旨みのまるやがシチュー・調整豆乳1000mL(大豆)・豆乳クリームチーズ(大豆)・ソテーオニオン(大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・野菜だし(人参粉末・砂糖・酵母エキス・たまねぎ粉末・キャベツ粉末・でん粉)・砂糖・小麦粉・パセリ・こしょう・塩・菜種油 鶏肉・マッシュルーム(食塩・ホワイトペッパー・砂糖・すりごま・トマトパウダー)・パセリ・フライドオニオン・ガーリック・タラゴン・チキンプリド ホールコーン・カットウインナー(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・いんげん・菜種油・こしょう・塩</p> | <p>19 ごはん</p> <p>ポークカレー もやしとコーンのたまねぎドレッシング和え</p> <p>栄養価 エネルギー たばくしつ しぼう えんぶん 低 585kcal 18.6g 17.5g 2.2g 中 665kcal 21.0g 19.9g 2.8g 高 747kcal 23.5g 22.1g 3.2g 中学 844kcal 25.6g 23.3g 3.4g</p> <p>豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ソテーオニオン(大豆)・にんにく・生クリーム(乳)・菜種油・パーメントカレー(小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ)・中濃ソース(りんご)・スキムミルク(乳)・アップルソース(りんご)・カレーフレーク(小麦) もやし・人参・ホールコーン・和風玉ねぎドレッシング(たまねぎ・植物油)・醤油・砂糖・酢・塩・かつおエキス・香辛料・椎茸エキス・椎茸・酵母エキス・赤ピーマン・大豆・小麦)</p> | <p>20 ラーメン</p> <p>もやしたっぷりみそラーメン 春巻き ぶるりんゼリー(ピーチ味) みかんのアップルゼリー和え</p> <p>栄養価 エネルギー たばくしつ しぼう えんぶん 低 592kcal 23.0g 17.4g 2.7g 中 670kcal 26.6g 18.4g 3.1g 高 688kcal 28.0g 19.2g 3.6g 中学 787kcal 29.6g 21.8g 3.9g</p> <p>玉葱・人参・もやし・豚肉・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・味噌(大豆)・食塩・寒天・粉あめ(大豆)・ごま・ゼラチン(小麦・小麦)・清湯スープ(豚肉・鶏肉)・減塩味噌(大豆)・にんにく・おろし生姜・こしょう・菜種油 キャベツ・たまねぎ・にんじん・豚肉・はるさめ・ポークオイル・ねぎ・ポークミートペースト・ひじき・おろししょうゆ・小豆粉・植物油(みりん)・水あめ・でん粉・しょうゆ・砂糖・食塩・オイスターソース・酵母エキス・乾燥パン(酵母・香辛料・加工でん粉)・せりふ・ごま・菜種油 水あめ・砂糖・もも濃縮果汁 ブロッコゼリー(りんご味)(砂糖・りんご果汁)・うんしゅうみかん缶(みかん)・砂糖・パイナップル</p> | <p>21 ごはん</p> <p>玉ねぎのみそ汁 あじフライ げんきサラダ ジョアプレーン げんき小袋ソース</p> <p>栄養価 エネルギー たばくしつ しぼう えんぶん 低 533kcal 21.9g 9.9g 2.0g 中 587kcal 24.2g 10.8g 2.2g 高 645kcal 26.4g 11.6g 2.5g 中学 748kcal 29.6g 13.4g 2.8g</p> <p>玉葱・人参・じゃが芋・きざみ油揚げ(大豆)・味噌(大豆)・減塩味噌(大豆)・合わせだし(さば)・煮干し(大豆)・醤油(かたくりいんげん) あじ・パン粉・小麦粉・食塩・菜種油 人参・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・ポークハム(豚肉)・じゃが芋でん粉・塩・砂糖・香辛料・サラダごんぶ(ごんぶ)・穀物酢・醤油(大豆・小麦)・砂糖・菜種油・かつお節 脱脂粉乳・砂糖</p> | | | | | |
| <p>25 スライスパン</p> <p>ベーコンポトフ ポークチャップ ヨーグルト りんごジャム</p> <p>栄養価 エネルギー たばくしつ しぼう えんぶん 低 464kcal 22.9g 15.0g 1.9g 中 532kcal 26.7g 16.7g 2.5g 高 655kcal 32.7g 19.7g 3.1g 中学 794kcal 38.6g 22.5g 3.6g</p> <p>じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・パセリ・こしょう・フィヨングラニニール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・スティックベーコン(豚肉)・食塩・砂糖・香辛料・白ワイン・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦) 豚肉・玉葱・しめじ・トマトケチャップ・ウスターソース・砂糖・塩・こしょう・菜種油 脱脂粉乳・クリーム・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天 水あめ・砂糖・りんご</p> | <p>26 ごはん</p> <p>油揚げと大根のみそ汁 ぶりキャベツメンチカツ 中華風枝豆サラダ</p> <p>栄養価 エネルギー たばくしつ しぼう えんぶん 低 557kcal 19.2g 16.8g 1.7g 中 610kcal 21.1g 17.5g 2.0g 高 664kcal 23.1g 18.2g 2.1g 中学 742kcal 24.8g 18.7g 2.3g</p> <p>きざみ油揚げ(大豆)・大根・人参・鰹だしパック・ごんぶだし・味噌(大豆)・減塩味噌(大豆)・和風だし キャベツ・ぶり・パン粉・発酵調味料・塩・はたてエキス・小麦粉・植物油(加工でん粉)・大豆・菜種油 もやし・人参・枝豆(大豆)・ポークハム(豚肉)・じゃが芋でん粉・塩・砂糖・香辛料・芽ひじき・穀物酢・醤油(大豆・小麦)・砂糖・ごま油(ごま)・白炒りごま</p> | <p>27 うどん</p> <p>カレーうどん 一口焼きいも(2個) ブロッコリー入り コールスロー</p> <p>栄養価 エネルギー たばくしつ しぼう えんぶん 低 553kcal 19.1g 18.7g 2.5g 中 629kcal 21.9g 20.5g 3.3g 高 662kcal 23.7g 22.0g 3.8g 中学 716kcal 25.0g 23.8g 4.1g</p> <p>豚肉・玉葱・人参・ごぼう・干椎茸・カレーフレーク(小麦)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・でん粉・鰹だしパック・そばつゆ(大豆)・小麦・さば) さつまいも・砂糖・醤油・小麦・大豆・菜種油 キャベツ・人参・ブロッコリー・コールスロードレッシング</p> | <p>26 ごはん</p> <p>鶏だしなべ キャベツのみそ炒め すこやかふりかけ(わかめ) レモンゼリー</p> <p>栄養価 エネルギー たばくしつ しぼう えんぶん 低 532kcal 21.4g 14.1g 2.0g 中 595kcal 24.9g 15.4g 2.4g 高 660kcal 28.0g 17.0g 2.7g 中学 737kcal 29.5g 17.5g 2.8g</p> <p>鶏肉団子(鶏肉・たまねぎ・豚脂・パン粉)・大豆油・大豆・でん粉・砂糖・しょうゆ・醤油(みりん)・香辛料・小麦・鶏肉・白濁・冷凍豆腐(大豆)・人参・きざみ油揚げ(大豆)・白濁・長葱・にら・鶏だしつゆ(食塩・醤油)・チキンエキス・香味チキンオイル(砂糖・鶏脂)・食用植物油(白菜エキス・ポークエキス)・香辛料・小麦・大豆・ゼラチン・鶏肉(豚肉)・料理酒 豚肉・玉葱・キャベツ・人参・にんにく・菜種油・味噌(大豆)・醤油(大豆・小麦)・みりん・砂糖・白炒りごま 砂糖・食塩・鰹節糖・とうもろこしでん粉・酵母エキス・抹茶・わかめ・海苔・鰹り節・しいたけエキス・貝カルシウム 砂糖・水あめ・レモン果汁・寒天</p> | | | | | | |

11月8日は「いい歯の日」です
食べ物をよくかむことで、消化を助け、味覚の発達、脳の活性化、肥満予防、歯周病予防などさまざまな健康効果が期待できます。

この日にちなみ、かみごたえのある「5日(水)野菜と雑穀のかむふりかけ」、「14日(金)豚肉とごぼうのしくれ煮」、「12日(水)カミカミタコメンチ」を提供します。

11月24日は「和食の日」
11月24日は「和食の日」です。和食は食材そのものの味を大事にし、季節の移り変わりや年中行事と密接に関わって育まれてきました。

和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしたいだけだと思います。

また、栄養のバランスも整えやすく、世界から注目を集めています。

和食の4つの特徴

- 食材そのものの味を大切に、だしとうま味を上手に使う
- 食事の場で自然の美しさを表現、季節感も大切に
- ご飯を中心に、動物性脂肪をあまり使わないヘルシーな食事
- 年中行事との密接なつながり、家族や地域のきずなを強める

かつおだし えのきのみそ汁・肉うどん・いも団子汁・さつま汁・沢煮椀・カレーうどん・油揚げと大根のみそ汁

煮干しだし たまねぎのみそ汁

干しいたけだし むらくも汁・肉うどん・カレーうどん

○牛乳は毎日つきます。21日(金)は牛乳の代わりにジョアがつきます。

○この日に、スプーンがつきます。

○都合により献立が変更となる場合があります。

○学校給食についての情報は苦小牧市ホームページをご覧ください。

○魚には骨がついている場合もあります。

○刺さらないように取り除くなど注意して食べましょう。

○食物アレルギーをお持ちの方は、献立名が同じでも使われている材料が違う場合がありますので、毎月の献立表でご確認をお願いします。

○小学校のみ提供されるものは、中学校のみ提供されるものには◎と記載されています。

○今月使用している「もやし・しめじ・真だら・さつまいも(12日のみ)」は苦小牧産です。じゃが芋は一部県産を使用します。(出荷状況による)

○食材のコンタミネーションについては各共同調理場へお問い合わせ下さい。

夜間窓口を開設しております **11月17日・25日(火)です 17:00~20:00まで** 支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください

口座振替の利用をお願いします 口座から引き落としは年度途中からでも可能です。自動的に口座から引き落とされて便利です。納付書で給食費を納めている方は、領収書を5年間保管してください。

第1学校給食共同調理場 苦小牧市柳町1丁目3-5 電話 (0144) 57-5881

第2学校給食共同調理場 苦小牧市美原町3丁目9-10 電話 (0144) 67-1815