令和8年

11月 給食だより

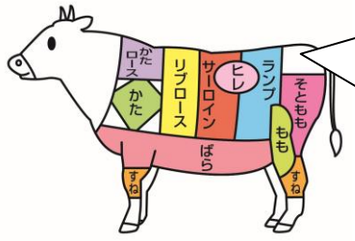


標茶町学校給食共同調理場

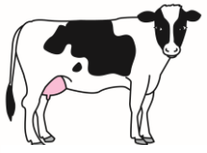
日／曜	献立名 主食	献立名 副食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整える
2（月）	ごはん	キャベツと人参の味噌汁 いわしのしょうが煮 切干大根煮	米 油 三温糖	牛乳 いわし さつま揚げ	キャベツ 人参 切干大根
4（水）	ごはん	小松菜と油揚げの味噌汁 ハンバーグ 白菜のおかか和え	米 三温糖	牛乳 油揚げ かつお節	小松菜 玉ねぎ 白菜
5（木）	ごはん	ビーフカレー（牛肉使用） チーズサラダ	米 じゃがいも ドレッシング	牛乳 **牛肉** チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ
6（金）	うどん	肉うどん（牛肉使用） かぼちゃコロッケ	うどん 三温糖	牛乳 **牛肉** 油揚げ	玉ねぎ ごぼう かぼちゃ
9（月）	ごはん	玉ねぎとしめじの味噌汁 白身魚フライ 根菜の煮物	米 油 三温糖	牛乳 白身魚 豚肉	玉ねぎ 大根 たけのこ
10（火）	クロワッサン	ポトフ ミートソーススパゲティ	クロワッサン スパゲティ じゃがいも	牛乳 ウィンナー 豚肉	キャベツ 玉ねぎ 人参
11（水）	ごはん	わかめスープ ビビンバ丼の具（ご飯にのせて） 肉シュウマイ（2個）	米 油 三温糖	牛乳 鶏肉 豚肉	玉ねぎ ほうれん草 たけのこ
12（木）	ごはん	小松菜と長ねぎのすまし汁 豚肉のみそ炒め 大根のサラダ	米 三温糖 ドレッシング	牛乳 豚肉	小松菜 玉ねぎ 大根
13（金）	ごはん	大根と油揚げの味噌汁 鶏肉の梅焼き じゃがいものそぼろ煮	米 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉	大根 長ねぎ 人参
16（月）	ごはん	白菜とまいたけの味噌汁 ピーマンの肉詰めフライ（小2・中高3） ブロッコリーのサラダ（ツナ入り）	米 油 ドレッシング	牛乳 豚肉 ツナ	白菜 まいたけ ブロッコリー
17（火）	コッペパン	パンプキンシチュー ミートボールのトマト煮 ブルーベリージャム（パンにぬって）	コッペパン 油	牛乳 鶏肉	かぼちゃ 玉ねぎ ピーマン
18（水）	ごはん	大根と長ねぎの味噌汁 鶏肉のみぞれかけ もやしの香り和え	米 三温糖	牛乳 鶏肉 昆布	大根 長ねぎ もやし
19（木）	ごはん	きのこ汁 あぶ玉丼（ご飯にのせて） オレンジゼリー	米 三温糖 油	牛乳 豚肉 卵	しめじ えのき 玉ねぎ
20（金）	ラーメン	塩野菜ラーメン 野菜コロッケ	ラーメン じゃがいも 油	牛乳 豚肉 なると	白菜 玉ねぎ 人参
24（火）	ごはん	白菜と人参の味噌汁 さばの味噌煮 スパゲティサラダ	米 スパゲティ マヨネーズ	牛乳 さば ハム	白菜 人参 きゅうり
25（水）	ごはん	玉ねぎと油揚げの味噌汁 鶏の照り焼き 野菜のカレー炒め	米 油	牛乳 鶏肉 豚肉	玉ねぎ キャベツ 人参
26（木）	ごはん	ABCスープ 豚肉のバーベキューソース炒め フレンチサラダ	米 マカロニ ドレッシング	牛乳 ウィンナー 豚肉	玉ねぎ 人参 ピーマン
27（金）	ごはん	ハヤシライス ゼリー和え（いちご）	米 じゃがいも 油	牛乳 豚肉 スキムミルク	人参 玉ねぎ フルーツ缶
30（月）	ごはん	じゃがいもとわかめの味噌汁 ザンタレ風（小2個・中高3個） 海藻サラダ	米 じゃがいも ドレッシング	牛乳 鶏肉 わかめ	長ねぎ キャベツ きゅうり

【11月5日・6日】牛肉を使用した献立が登場します！

ホクチクファーム様から牛肉を寄贈していただきました。牛肉にはたんぱく質や鉄がたっぷり入っています。いただいた牛肉は、5日の「ビーフカレー」と6日の「肉うどん」に使用します。感謝の気持ちを込めて、味わって食べましょう。残さず全部食べてもらえると嬉しいです。



「モモ肉」の「ランプ」の部位の牛肉をいただきました。モモ肉は脂が少なく、赤身が多いのが特徴です。
とくに「ランプ」はモモ肉の中でもやわらかく、赤身の香りが豊かという特徴があります。



ホルスタイン種の
牛肉を使用します。

参考資料：ホクチクファーム様
標茶町学校給食用資料

【11月23日　勤労感謝の日】感謝の気持ちを込めて食べましょう



学校給食にはたくさんの人々が関わっています。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかり言うことや残さず食べることもそうですが、食器をきれいに返却することでも感謝の気持ちが伝わります。この機会に食器返却のルールを再確認してみましょう。



《 今月の栄養価 》　※( )の値は基準です。

	エネルギー	たんぱく質	脂　質
小学生	638kcal（640）	25.6g（18~32）	20.1g（18~21）
中学生	780kcal（820）	29.6g（25~40）	22.3g（22~27）

物資の都合により、献立が変更になることがあります。