令和8年　厚岸町学校給食センター



11月　こんだてひょう

＊今月の栄養価平均（　　）は基準値

	エネルギー	たんぱく質	脂　質
小学生	678ｋcal（650）	27.2ｇ（21.1～32.5）	20.6ｇ（14.4～21.6）
中学生	839ｋcal（830）	32.8ｇ（26.9～41.5）	24.7ｇ（18.4～27.6）

牛乳（主に体をつくるもと）は、毎日つきます

日曜	こんだてめい	主に体のエネルギーになるもの	主に体をつくるもの	主に体の調子を整えるもの
2月	ごはん	米		
	とり玉丼	砂糖　油　でんぷん	とり肉　卵　高野豆腐　油揚	玉ねぎ　長ねぎ　たけのこ　しょうが
	みそ汁		わかめ　みそ	キャベツ　えのき
	さつまいものチーズ焼き	さつまいも　ノンエッグマヨネーズ	ウインナー　チーズ	かぼちゃ
4水	プレーンパン	パン		
	クリームシチュー	じゃがいも　バター　小麦粉	とり肉　牛乳　生クリーム	人参　玉ねぎ
	焼きメンチカツ	砂糖　豚脂　でんぷん	豚肉　とり肉	玉ねぎ　しょうが　にんにく
	枝豆サラダ	ドレッシング	とり肉	大根　きゅうり　枝豆　つきこん
5木	あっけし極みるく６５		牛乳	
	ちゃんぽんラーメン	ラーメン　油	豚肉　なると	人参　玉ねぎ　もやし　キャベツ　メンマ　長ねぎ　にんにく　しょうが
	きなこ団子	白玉もち　砂糖　黒糖	きなこ	
6金	ごはん　とんかつの日（7日）	米		
	みそ汁		厚揚　みそ	玉ねぎ　白菜
	チキンみそカツ	小麦粉　パン粉　油	とり肉　みそ	
	大根とじゃがいものそぼろ煮	じゃがいも　砂糖　でんぷん	豚肉	大根
9月	ごはん　いい歯の日（8日）	米		
	ハヤシライス	じゃがいも　バター	豚肉	人参　玉ねぎ　トマト
	ヨーグルトあえ	砂糖	ヨーグルト	パイン　黄桃　バナナ　ナタデココ
10火	ごはん　和食の日	米		
	みそ汁	じゃがいも	わかめ　みそ	玉ねぎ
	うま煮	油　砂糖	とり肉　高野豆腐	人参　大根　たけのこ　ごぼう　しいたけ　こんにゃく
	塩昆布あえ	ごま油	塩昆布	人参　キャベツ　きゅうり
11水	ひき肉ごはん	米　砂糖　油	豚肉	人参　もやし　にんにく
	みそ汁		みそ	玉ねぎ　なめこ　ほうれん草
	焼きコロッケ	じゃがいも　パン粉　砂糖　バター　油	豚肉　チーズ　牛乳	玉ねぎ　コーン
	ブロッコリーサラダ	ドレッシング	とり肉	人参　ブロッコリー
12木	森高牛乳		牛乳	
	皮かしわうどん	うどん　砂糖	とり肉　とり皮　なると	人参　玉ねぎ　長ねぎ　しいたけ
	黒糖ドーナツ	小麦粉　黒糖　油	牛乳	
13金	ごはん　昆布の日（15日）	米		
	塩ちゃんこ汁　和食の日	でんぷん	とり肉　豆腐　油揚	人参　白菜　えのき　長ねぎ　しょうが
	みそおでん	砂糖	さつま揚　竹輪　がんも　みそ	人参　大根　こんにゃく
	昆布ふりかけ	砂糖　白ごま	昆布　削り節	
16月	あんかけチャーハン　チャーハン	米　油	卵	人参　玉ねぎ　長ねぎ
	あんかけ	砂糖　でんぷん　油	豚肉	白菜　たけのこ
	ピリからスープ	油	豚肉　豆腐　みそ	人参　玉ねぎ　キャベツ　長ねぎ　にら　にんにく
	チヂミ	じゃがいも　砂糖　でんぷん　米粉　ごま油　白ごま	豆腐　おから	人参　玉ねぎ　にら　にんにく
17火	○背割りコッペパン　マナーの日	パン		
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	人参　大根　キャベツ
	グラタン	マカロニ　小麦粉　バター	とり肉　チーズ　牛乳	玉ねぎ　パセリ
	スラッピージョー（パンにはさんで）	バター	豚肉　大豆	玉ねぎ
18水	ごはん	米		
	とりごぼう汁		とり肉　豆腐　油揚　みそ	人参　ごぼう　大根　長ねぎ　しょうが
	竹輪のあまから焼き	砂糖　白ごま	竹輪	
	白菜の甘酢いため	砂糖　油	豚肉	人参　玉ねぎ　白菜　たけのこ
19木	あっけし極みるく６５		牛乳	
	ごはん	米		
	みそ汁	じゃがいも	みそ	大根
	豆腐のオイスター炒め	砂糖　ごま油　でんぷん	豆腐　豚肉	人参　玉ねぎ　もやし　青梗菜　しょうが　にんにく
	ごまあえ	砂糖　白ごま		人参　キャベツ　ほうれん草
20金	ごはん	米		
	わかめスープ		とり肉　わかめ	人参　玉ねぎ　えのき
	ミートローフ	パン粉　砂糖	豚肉　卵　豆腐	玉ねぎ　トマト　しょうが
	ビーフンサラダ	ビーフン　ノンエッグマヨネーズ	ハム	人参　きゅうり　コーン
24火	ごはん　いい日本食の日	米		
	みそ汁	じゃがいも	わかめ　みそ	しいたけ
	ホッケフライ	パン粉　小麦粉　でんぷん　油	ホッケ	
	五目金平	砂糖　ごま油　白ごま	とり肉　さつま揚　大豆	人参　ごぼう　こんにゃく
25水	ごはん	米		
	コーンとひき肉のカレー	バター	豚肉　ひきわり大豆	人参　玉ねぎ　コーン　しめじ　エリンギ　にんにく
	ミックスサラダ	じゃがいも　ノンエッグマヨネーズ	卵　ハム	きゅうり
26木	セレクト給食			
	森高牛乳		牛乳	
	トマトクリームスパゲティ	スパゲティ　オリーブ油　バター　砂糖	とり肉　牛乳　生クリーム　粉チーズ	人参　玉ねぎ　コーン　トマト　しいたけ　にんにく
	ゼリーあえ	はちみつ　ゼリー		みかん　パイン　黄桃　レモン
	クロワッサン	クロワッサン		
	黒糖ロール	黒糖ロール		
27金	ごはん　マナーの日	米		
	卵スープ	でんぷん	ベーコン　卵	人参　長ねぎ
	チーズタッカルビ	さつまいも　砂糖　ごま油	とり肉　チーズ	玉ねぎ　キャベツ　長ねぎ　しょうが　にんにく
	ナムル	砂糖　白ごま　ごま油		人参　もやし　ほうれん草
30月	ごはん　カミカミデー	米		
	具だくさんみそ汁	じゃがいも	みそ	玉ねぎ　大根　白菜
	チキンチキンごぼう	砂糖　でんぷん　米粉　白ごま　油	とり肉	ごぼう　枝豆
	厚焼卵	砂糖　油	卵　豆腐	

＊物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。