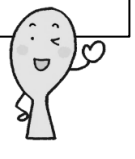
11月 よていにんだて



月	火	水	木	金
2 ラッキースター きゅうしょく ムギライス チキンカレー カントリーサラダ 小737kcal	3 文化の日 食品のグループ分け	4 寄贈 新米御飯 卵と白菜のスープ ひじき春巻き 春雨の酢の物 小708kcal	5 スパゲティ・ナポリタン リクエスト フルーツヨーグルト 小630kcal	6 寄贈 新米御飯 玉ねぎとしめじのみそ汁 リクエスト 鶏肉のレモン漬け もやしとほうれん草のナムル 573kcal
米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 カレールウ(2種)	◎黄～主にエネルギーのもとになる食品	米 じゃがいも 片栗粉 米ぬか油 春雨 三温糖 ごま油 いりごま	スパゲティ 米ぬか油 三温糖	米 薄力粉 片栗粉 三温糖 米ぬか油 ごま(いり) ごま油
鶏胸肉 牛乳	◎赤～主にからだをつくるもとになる食品	鶏卵 ベーコン わかめ 北海道ひじき春巻き 糸かまぼこ 牛乳	ソーセージ ベーコン 粉チーズ ヨーグルト 生クリーム 牛乳	みそ 鶏肉 焼き竹輪 牛乳
玉ねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ 大根 レモン果汁 福神漬	◎緑～主にからだの調子を整えるもとになる食品	白菜 にんじん きゅうり	玉ねぎ エリンギ にんじん ピーマン トマト缶 にんにく パイン缶 もも缶 温州みかん缶 パセリ	たまねぎ ぶなしめじ にんじん レモン果汁 りょくとうもやし ほうれんそう にんにく
9 寄贈 新米御飯 じゃがいもとわかめのみそ汁 釧路産鱈フライ 大根の中華サラダ 小564kcal	10 麦ごはん 厚揚げと根菜のみそ汁 ハンバーグ もやしのラー油じょうゆ 小609kcal	11 寄贈 新米御飯 ちゃんこ汁 野菜もちもちフライ 磯香和え 小585kcal	12 麦ごはん じゃがいもと玉ねぎのスープ 豚肉のピリ辛焼き 焼きビーフン 小648kcal	13 豚すき焼き丼 えのきと油揚げのみそ汁 ぶどうゼリー 小636kcal
米 じゃがいも 米ぬか油 ごま(いり) 三温糖 ごま油	米 麦 三温糖 ごま(すり) ごま油 ラー油	米 しらたき 米ぬか油 野菜もちもちフライ	米 麦 じゃがいも ごま(いり) 三温糖 米ぬか油 焼きビーフン	米 麦 しらたき 三温糖 米ぬか油 ぶどうゼリー
油揚げ わかめ みそ 国産米油使用鮪油漬け 釧路産鱈フライ 牛乳	生揚げ みそ ハム ハンバーグ 牛乳	鶏肉 油揚げ 焼きのり かつお削り節 牛乳	ベーコン わかめ 豚肉 みそ 牛乳	豚肉 なると 油揚げ わかめ みそ 牛乳
ながねぎ だいこん きゅうり にんじん	だいこん にんじん ごぼう こねぎ りょくとうもやし 青ピーマン	キャベツ にら こまつな ぶなしめじ ほうれんそう りょくとうもやし にんじん	玉ねぎ にんにく	たまねぎ にんじん たけのこ 生しいたけ ぶなしめじ さやいんげん えのきたけ
16 寄贈 新米御飯 にらたまスープ チキンカツ(ごまソース) もやしのおかか和え 小563kcal	17 麦ごはん とうふとわかめのみそ汁 釧路産鱈ザンギ 春雨サラダ 小554kcal	18 麦ごはん 豚汁 鶏肉のバーベキューソース 三色ひたし 小667kcal	19 ジャージャー麺 リクエスト フルーツゼリー 小657kcal	20 寄贈 新米御飯 大根と油揚げのみそ汁 豚肉のねぎみそ焼き 中華和え 小603kcal
米 じゃがいも 片栗粉 ごま油 米ぬか油 ごま(すり)	米 麦 米ぬか油 緑豆はるさめ 三温糖 ごま油 ごま(いり)	米 麦 じゃがいも 板こんにゃく 米ぬか油 ごま(いり)	中華めん ごま油 三温糖 片栗粉	米 三温糖 ごま(いり) 米ぬか油 ごま油
鶏卵 チキンカツ かつお削り節 牛乳	木綿豆腐 わかめ みそ ハム 釧路産鱈ザンギ 牛乳	豚肉 木綿豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	豚ひき肉 みそ 牛乳	油揚げ みそ 豚肉 くらげ ハム 牛乳
もやし にら ほうれん草	ながねぎ きゅうり	にんじん だいこん ごぼう しょうが ながねぎ りんご ほうれんそう りょくとうもやし	にんにく しょうが きゅうり レタス 温州みかん缶 もも缶 ブロックゼリー クール	だいこん にんじん ながねぎ きゅうり しょうが
23 きんろうかんしゃのひ 勤労感謝の日	24 リクエスト 十六雑穀ご飯 ドライカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト 小696kcal	25 三色どん 白菜と厚揚げのみそ汁 もやしと小松菜のごまあえ 小643kcal	26 寄贈 新米御飯 わかめスープ マーボー豆腐 三色ナムル 小577kcal	27 キムチチャーハン とうふとチンゲンサイのスープ 鮭メンチカツ 小697kcal
	米 三温糖 薄力粉 米ぬか油 マヨネーズ 国内産業務用十六雑穀	米 麦 三温糖 米ぬか油 ごま(いり) ごま(すり)	米 ごま(いり) ごま油 三温糖 片栗粉	米 麦 米ぬか油 ごま(いり) ごま油 片栗粉
	豚ひき肉 ヨーグルト(牧場の朝) 牛乳	鶏ひき肉 鶏卵 生揚げ みそ 焼き竹輪 牛乳	わかめ ハム 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳 鮭メンチカツ
	たまねぎ にんじん 青ピーマン にんにく しょうが ブロッコリー スイートコーン	ほうれんそう はくさい にんじん こねぎ りょくとうもやし こまつな しょうが	にんじん 干し椎茸 しょうが にんにく りょくとうもやし ほうれんそう	ながねぎ にんじん 青ピーマン しょうが にんにく はくさい(キムチ) チンゲンサイ
30 ミルクパン ベーコンのクリームシチュー かぼちゃチーズフライ いちごヨーグルト 小742kcal				
ミルクパン じゃがいも バター 米ぬか油 かぼちゃチーズフライ ホワイトルウ				
ベーコン 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 いちごヨーグルト(牧場の朝)				
たまねぎ にんじん エリンギ				

～11月給食目標～
感謝の気持ちで食事のあいさつをしよう





●牛乳は毎日つきます。

●都合により、献立が一部変更になることがありますのでご了承ください。

おいしいね♡

給食だより 11月

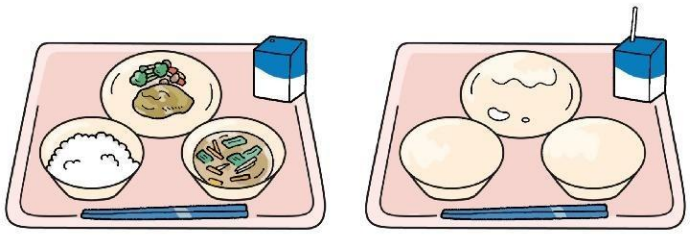
―「おいしいね♡」って共感できる
この幸せを大切にしたい―

「食」の情報通信 2026 年度-No.8
2026 年 10 月 23 日発行
平取小学校 栄養教諭
田渕いずみ

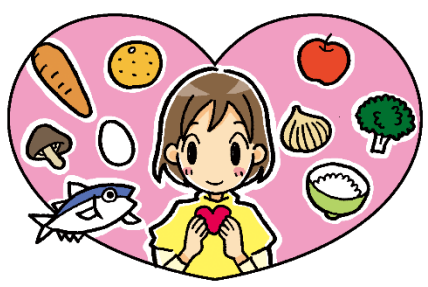
秋も深まり、新米が出回るころになりました。感謝の気持ちを大切に食べると素敵ですね。

食事のあいさつをしましょう

＼いただきます／　　＼ごちそうさま／



日本では、食事の前と後に「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをします。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをして、残さず食べましょう。



給食アルバム

寄贈のおしらせ

平取中学校にてびらとり農協様より新米を受け取りました。毎年ありがとうございます。全校で270ｋｇです。各校行事や献立に合わせて７回、提供します。

『新米贈呈式』平取中学校







新米の平取町産のななつぼしを味わってたべてもらいたいなと思います。

原材料のおしらせ

※給食で使用する加工品の原材料をお知らせします

２日　**福神漬**（大根、なす、きゅうり、れんこん、なたまめ、しそ、ごま、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、しょうゆ、食塩、香辛料、酒精、調味料(アミノ酸等)、酸味料、加水）

４日　**北海道給ひじき春巻 Fe+**(たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、植物油脂、醤油、でん粉、砂糖、酒、発酵調味料、オイスターソース、香辛料、[皮]小麦粉、食塩、加工でん粉、クエ
ン酸鉄 Na、キシロース、水）

９日　**釧路産鱈フライ**(助宗鱈、パン粉、バッターミックス、食塩、胡椒）

１０日　**国産ミートのハンバーグ 60Ca&Fe**（豚肉、鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白、豚脂、難消化性デキストリン、果糖ぶどう糖液糖、でん粉、粉末状植物性たん白、ドロマイト、ぶどう糖加工品、ポークエキス、発酵調味料、食塩、加工油脂、酵母エキス、チキンブイヨン、加工でん粉、クエン酸鉄 Na、その他キャリーオーバー等、水）

１１日　**野菜うの花もちもちフライ**(ばれいしょ、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、いんげん、ごぼう、パン粉、乾燥おから、加工デンプン、鶏肉、砂糖、発酵調味料、しょうゆ、かつお風味調味料、植物油脂、食塩、ピロリン酸第二鉄、米粉）

１２日　**業務用焼きビーフン**(ビーフン、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、植物油脂、豚肉、きくらげ、ピーマン、オイスターソース、食塩、しょうゆ、チキンエキス、砂糖、グルタミン酸ナトリウム、フライドオニオン、リボヌクレオチドナトリウム、水）

１３日　**ジューシーぶどうゼリー**（糖類（異性化液糖、砂糖）、ぶどう果汁、酸味料、ゲル化剤（増粘多糖類）、香料、乳酸カルシウム）

１６日　**学給用やわらか国産鶏肉のチキンカツ**(鶏肉、つなぎ(パン粉、小麦粉加工品、粉末状植物性たん白)、植物油脂、調味エキス、食塩、香辛料、乾燥パン酵母、衣(パン粉、フライミックス粉、小麦粉加工品)、水、加工デンプン、炭酸 Ca、膨張剤、乳化剤）

17日　**釧路産鱈ザンギ**(スケトウダラ、でん粉、食塩、植物性蛋白、香辛料、醤油、米発酵調味料、水、生姜、砂糖、おろしにんにく、おろし生姜、味噌、醸造酢、還元水飴、植物油）

１９日　**ブロックゼリー　クール**(りんご果汁、果糖ぶどう糖液糖、ゲル化剤、酸味料、V.C、香料、水）

24日　**牧場の朝ヨーグルト生乳仕立て**(生乳(国産)、砂糖、乳製品、乳たんぱく質、寒天、香料）

国内産業務用ブレンド十六雑穀(もち玄米、もち赤米、丸麦、はだか麦、胚芽押麦、発芽玄米、もち黒米、もち麦、もちきび、ハト麦、青大豆、もちあわ、黒大豆、小豆、ひえ、とうもろこし）

27日　**《冷凍》アルハ　国産鮭メンチカツ Ca**(衣(パン粉、でん粉、小麦粉、その他)、さけ(国産)、たらすり身、玉ねぎ、食塩、植物油脂、清酒、砂糖、酵母エキス、増粘剤(加工デンプン))

３０日　**ミルクパン**(強力粉、薄力粉、グラニュー糖、天日塩、イースト(生)、マーガリン、牛乳）
牧場の朝ヨーグルトいちご(生乳(国産)、砂糖、乳製品、いちご果汁、乳たんぱく質、寒天／　香料、ベニコウジ色素）