令和8年度　11月　献立表　小学生

	月	火	水	木	金
こんだて	2　621kcal ごはん けんちん汁 ほっけフライ ひじきの炒め煮	3  文化の日	4　584kcal ごはん 春雨スープ 揚げしゅうまい ホイコーロー	5　590kcal 黒糖パン ミネストローネ ほうれん草グラタン さつまいもサラダ	6　651kcal ポークカレー （ごはん） 和風サラダ りんご
あか	とりもも,とりむね,とうふ,油あげ,こんぶ,かつお,ほっけフライ,ひじき,だいず,油揚げ		豆腐,ぶたにく,わかめ,ポークシュウマイ,みそ	牛乳,ウインナー,だいず,ベーコン,チーズ,えだまめ,ヨーグルト	牛乳,ぶたにく,白花豆,じゃこ
き	こめ,ごま油,こんにゃく,じゃがいも,油,しらたき,砂糖		こめ,はるさめ,ごま油,油,砂糖,片栗粉	黒砂糖パン,油,砂糖,マカロニ,小麦粉,バター,さつまいも,コーン,ノンエッグマヨネーズ	こめ,油,バター,小麦粉,じゃがいも,香辛館フレーク,バーモンドフレーク,砂糖,ごま油,ごま
みどり	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ		にんじん,ねぎ,キャベツ,ピーマン	キャベツ,たまねぎ,にんじん,トマト,ケチャップ,ほうれんそう,しめじ	たまねぎ,にんじん,ケチャップ,りんご,だいこん,きゅうり
こんだて	9　569kcal ごはん キムチ鍋 いわしの生姜煮 キャベツと のりのサラダ	10　606kcal ごはん 中華スープ 酢豚 ごま和え	11　633kcal あんかけ焼きそば スパイシーポテト フルーツ白玉	12　592kcal とりめし キャベツのみそ汁 洋風たまごやき なめたけ和え	13　676kcal むぎごはん マーボー豆腐 揚げ春巻き チンゲン菜のナムル
あか	ぶたにく,とうふ,みそ,いわしの生姜煮,のり	わかめ,とうふ,ぶたにく	ぶたにく	とりもも,とりむね,油揚げ,かつお,こんぶ,みそ,たまご,ベーコン	とうふ,ぶたにく,だいず,みそ,春巻き
き	こめ,油,チゲスープの素,ごま油,ごま	こめ,ごま油,片栗粉,じゃがいも,油,砂糖,ごま,さとう	ラーメン,油,塩ラーメンスープの素,片栗粉,じゃがいも,白玉	こめ,油,砂糖	こめ,むぎ,油,砂糖,ごま油,片栗粉,ごま
みどり	はくさい,もやし,にんじん,にら,しいたけ,キャベツ	ねぎ,にんじん,たまねぎ,ピーマン,トマト,ほうれんそう,もやし	はくさい,にんじん,たけのこ,きくらげ,もやし,みかん,バナナ	たまねぎ,キャベツ,ねぎ,しいたけ,ほうれんそう,はくさい,なめたけ	にんじん,ねぎ,しいたけ,チンゲンサイ,もやし
こんだて	16　619kcal ごはん キャベツの塩豚汁 鶏のからあげ ブロッコリーの おかか和え	17　637kcal カレーうどん 大学芋 白菜サラダ	18　600kcal ごはん たまねぎのみそ汁 鮭の塩焼き 肉じゃが	19　646kcal 背割りコッペパン かぼちゃシチュー チリコンカン パリパリサラダ	20　686kcal 韓国風たきこみごはん 卵スープ 揚げぎょうざ フルーツミックス
あか	ぶたにく,こんぶ,かつお,から揚げ,かつおぶし	ぶたにく,油揚げ,かつお,こんぶ,ハム	油揚げ,かつお,こんぶ,みそ,鮭,ぶたにく,えだまめ	牛乳,とりもも,とりむね,白花豆,スキムミルク,生クリーム,ぶたにく,だいず,えだまめ	ぶたにく,とうふ,たまご,ぎょうざ
き	こめ,ごま油	うどん,バーモンドフレーク,香辛館フレーク,さつまいも,油,砂糖,ごま,さとう,ごま油	こめ,油,じゃがいも,砂糖	コッペパン,コーン,小麦粉,バター,ホワイトルウ,油,砂糖,ぎょうざの皮,ごまドレッシング	こめ,油,砂糖,ごま油,ごま,マロニー,片栗粉
みどり	キャベツ,だいこん,にんじん,ブロッコリー	まいたけ,ねぎ,たまねぎ,ほうれんそう,にんじん,はくさい,きゅうり	キャベツ,ねぎ,たまねぎ,にんじん,しいたけ	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,マッシュルーム,トマト,ケチャップ,キャベツ,きゅう	めんま,ねぎ,にんじん,ほうれんそう,もやし,キャベツ,みかん,もも,バナナ
こんだて	23  勤労感謝の日	24　606kcal スパゲティナポリタン キャベツの コンソメスープ チキンナゲット ベビーパイン	25　646kcal ごはん 肉団子汁 さばのソース焼き 春雨中華サラダ	26　603kcal ごはん さつま汁 照り焼きチキン ほうれん草の磯和え	27　650kcal 豚ミックス丼 （むぎごはん） わかめスープ 元気ヨーグルト
あか		ウインナー,ベーコン,チキンナゲット	つくね,さば,みそ,ハム	とりむね,とうふ,みそ,こんぶ,かつお,とりにく,のり	ぶたにく,生あげ,わかめ,元気ヨーグルト
き		スパゲティ,オリーブオイル,油,バター,コーン	こめ,小麦粉,片栗粉,油,砂糖,ごま,はるさめ,コーン,ごま油	こめ,さつまいも,こんにゃく	こめ,むぎ,小麦粉,片栗粉,油,砂糖,ごま,ごま油
みどり		たまねぎ,ピーマン,しめじ,ケチャップ,キャベツ,にんじん,パイン	はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ,きゅうり,もやし	にんじん,たまねぎ,だいこん,ごぼう,ほうれんそう,もやし	たまねぎ,たけのこ,にんじん,ねぎ,だいこん
こんだて	30　616kcal ごはん いもだんご汁 あじフライ キャベツの塩昆布和え				
あか	とりもも,とりむね,油揚げ,こんぶ,かつお,あじフライ				
き	こめ,いももち,油,ごま油,ごま				
みどり	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,キャベツ,きゅうり				



11月の厚沢部町の食材

お米・じゃがいも・きくらげ・まいたけ・かぼちゃ
さつまいも・だいこん・ねぎ・はくさい・キャベツ



厚沢部町 庄山農園【ゆめぴりか】を使用しています。
北海道を代表するブランド米「ゆめぴりか」は、
ほどよい粘りと強い甘みが特徴のお米です。
【お米ができるまで】の動画もぜひご覧ください▶▷

小学生平均
エネルギー：623 kcal
たんぱく質：24.8 g
脂質　　：20.4 g
カルシウム：323 mg
食塩　　：2.3 g

★牛乳は毎日つきます　★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります
★日にちの横の数字は、エネルギー量です　★塩分量はめん類の汁を残した量です
★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう

令和8年度　11月　献立表　中学生

	月	火	水	木	金
こんだて	2　743kcal ごはん けんちん汁 ほっけフライ ひじきの炒め煮	3  文化の日	4　744kcal ごはん 春雨スープ 揚げしゅうまい ホイコーロー	5　769kcal 黒糖パン ミネストローネ ほうれん草グラタン さつまいもサラダ	6　831kcal ポークカレー （ごはん） 和風サラダ りんご
あか	とりもも,とりむね,とうふ,油あげ,こんぶ,かつお,ほっけフライ,ひじき,だいず,油揚げ		豆腐,ぶたにく,わかめ,ポークシュウマイ,みそ	牛乳,ウインナー,だいず,ベーコン,チーズ,えだまめ,ヨーグルト	牛乳,ぶたにく,白花豆,じゃこ
き	こめ,ごま油,こんにゃく,じゃがいも,油,しらたき,砂糖		こめ,はるさめ,ごま油,油,砂糖,片栗粉	黒砂糖パン,油,砂糖,マカロニ,小麦粉,バター,さつまいも,コーン,ノンエッグマヨネーズ	こめ,油,バター,小麦粉,じゃがいも,香辛館フレーク,パーモンドフレーク,砂糖,ごま油,ごま
みどり	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ		にんじん,ねぎ,キャベツ,ピーマン	キャベツ,たまねぎ,にんじん,トマト,ケチャップ,ほうれんそう,しめじ	たまねぎ,にんじん,ケチャップ,りんご,だいこん,きゅうり
こんだて	9　689kcal ごはん キムチ鍋 いわしの生姜煮 キャベツとのりのサラダ	10　771kcal ごはん 中華スープ 酢豚 ごま和え	11　820kcal あんかけ焼きそば スパイシーポテト フルーツ白玉	12　752kcal とりめし キャベツのみそ汁 洋風たまごやき なめたけ和え	13　868kcal むぎごはん マーボー豆腐 揚げ春巻き チンゲン菜のナムル
あか	ぶたにく,とうふ,みそ,いわしの生姜煮,のり	わかめ,とうふ,ぶたにく	ぶたにく	とりもも,とりむね,油揚げ,かつお,こんぶ,みそ,たまご,ベーコン	とうふ,ぶたにく,だいず,みそ,春巻き
き	こめ,油,チゲスープの素,ごま油,ごま	こめ,ごま油,片栗粉,じゃがいも,油,砂糖,ごま,さとう	ラーメン,油,塩ラーメンスープの素,片栗粉,じゃがいも,白玉	こめ,油,砂糖	こめ,むぎ,油,砂糖,ごま油,片栗粉,ごま
みどり	はくさい,もやし,にんじん,にら,しいたけ,キャベツ	ねぎ,にんじん,たまねぎ,ピーマン,トマト,ほうれんそう,もやし	はくさい,にんじん,たけのこ,きくらげ,もやし,みかん,バナナ	たまねぎ,キャベツ,ねぎ,しいたけ,ほうれんそう,はくさい,なめたけ	にんじん,ねぎ,しいたけ,チンゲンサイ,もやし
こんだて	16　798kcal ごはん キャベツの塩豚汁 鶏のからあげ ブロッコリーのおかか和え	17　821kcal カレーうどん 大学芋 白菜サラダ	18　756kcal ごはん たまねぎのみそ汁 鮭の塩焼き 肉じゃが	19　821kcal 背割りコッペパン かぼちゃシチュー チリコンカン パリパリサラダ	20　905kcal 韓国風たきこみごはん 卵スープ 揚げぎょうざ フルーツミックス
あか	ぶたにく,こんぶ,かつお,から揚げ,かつおぶし	ぶたにく,油揚げ,かつお,こんぶ,ハム	油揚げ,かつお,こんぶ,みそ,鮭,ぶたにく,えだまめ	牛乳,とりもも,とりむね,白花豆,スキムミルク,生クリーム,ぶたにく,だいず,えだまめ	ぶたにく,とうふ,たまご,ぎょうざ
き	こめ,ごま油	うどん,パーモンドフレーク,香辛館フレーク,さつまいも,油,砂糖,ごま,さとう,ごま油	こめ,油,じゃがいも,砂糖	コッペパン,コーン,小麦粉,バター,ホワイトルウ,油,砂糖,ぎょうざの皮,ごまドレッシング	こめ,油,砂糖,ごま油,ごま,マロニー,片栗粉
みどり	キャベツ,だいこん,にんじん,ブロッコリー	まいたけ,ねぎ,たまねぎ,ほうれんそう,にんじん,はくさい,きゅうり	キャベツ,ねぎ,たまねぎ,にんじん,しいたけ	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,マッシュルーム,トマト,ケチャップ,キャベツ,きゅうり	めんま,ねぎ,にんじん,ほうれんそう,もやし,キャベツ,みかん,もも,バナナ
こんだて	23  勤労感謝の日	24　784kcal スパゲティナポリタン キャベツのコンソメスープ チキンナゲット ベビーパイン	25　839kcal ごはん 肉団子汁 さばのソース焼き 春雨中華サラダ	26　728kcal ごはん さつま汁 照り焼きチキン ほうれん草の磯和え	27　812kcal 豚ミックス丼 （むぎごはん） わかめスープ 元気ヨーグルト
あか		ウインナー,ベーコン,チキンナゲット	つくね,さば,みそ,ハム	とりむね,とうふ,みそ,こんぶ,かつお,とりにく,のり	ぶたにく,生あげ,わかめ,元気ヨーグルト
き		スパゲティ,オリーブオイル,油,バター,コーン	こめ,小麦粉,片栗粉,油,砂糖,ごま,はるさめ,コーン,ごま油	こめ,さつまいも,こんにゃく	こめ,むぎ,小麦粉,片栗粉,油,砂糖,ごま,ごま油
みどり		たまねぎ,ピーマン,しめじ,ケチャップ,キャベツ,にんじん,パイン	はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ,きゅうり,もやし	にんじん,たまねぎ,だいこん,ごぼう,ほうれんそう,もやし	たまねぎ,たけのこ,にんじん,ねぎ,だいこん
こんだて	30　764kcal ごはん いもだんご汁 あじフライ キャベツの塩昆布和え				
あか	とりもも,とりむね,油揚げ,こんぶ,かつお,あじフライ				
き	こめ,いももち,油,ごま油,ごま				
みどり	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,キャベツ,きゅうり				



11月の厚沢部町の食材

お米・じゃがいも・きくらげ・まいたけ・かぼちゃ
さつまいも・だいこん・ねぎ・はくさい・キャベツ



厚沢部町 庄山農園【ゆめぴりか】を使用しています。
北海道を代表するブランド米「ゆめぴりか」は、
ほどよい粘りと強い甘みが特徴のお米です。
【お米ができるまで】の動画もぜひご覧ください▶▷

中学生平均
エネルギー：790 kcal
たんぱく質：30.9 g
脂質　　：25.1 g
カルシウム：361 mg
食塩　　：3.1 g

★牛乳は毎日つきます　★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります
★日にちの横の数字は、エネルギー量です　★塩分量はめん類の汁を残した量です
★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう