

令和8年

11月分献立表

名寄市学校給食センター

黄色の仲間		赤色の仲間		緑色の仲間	
おもに熱や力となり、体を動かす力のもとになる		おもに血や骨や肉になり、体をつくる		おもに体の調子を整える	
2 (月) 小1512kcal 中614kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (じゃがいも・小松菜) ★豚肉と野菜の炒め物 ★根菜肉団子 (1人2こ) 黄: ごはん じゃがいも 油 さとう 赤: 牛乳 ぶた肉 鶏肉 みそ 緑: 小松菜 玉ねぎ キャベツ コーン じゃがいも		3 (火) 文化の日 11月平均栄養 たん白質 @22.5g @25.8g 脂 肪 @17.9g @19.5g ナトリウム @2.7g @3.1g (※数値は概算)		4 (水) 小1583kcal 中679kcal ★ビビンバ ★牛乳 ★わかめスープ 黄: ごはん 油 さとう ごま油 赤: 牛乳 ぶた肉 鶏肉 わかめ 緑: にんじん もやし 小松菜 長ねぎ コーン	
5 (木) 小1596kcal 中707kcal ★豚骨野菜ラーメン ★牛乳 ★いりこ菜ごはん 黄: ラーメン ごはん 油 ごま 赤: 牛乳 ぶた肉 しらす 緑: 白菜 玉ねぎ 長ねぎ にんじん もやし 青菜		6 (金) 小1570kcal 中682kcal ★ごはん ★牛乳 ★肉団子芋煮 ★いわしの梅煮 ★柿 山形県 鶴岡市の柿です 黄: ごはん さとう 油 赤: 牛乳 ぶた肉 油揚げ いわし 緑: にんじん ごま 玉ねぎ こんにゃく 梅 柿			
9 (月) 小1533kcal 中636kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (すりみ・椎茸) ★豚キムチ炒め ★コーンシュウマイ(1人2こ) 黄: ごはん 油 さとう 小麦粉 赤: 牛乳 すりみ ぶた肉 豆腐 緑: 椎茸 長ねぎ 白菜 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし コーン		10 (火) 小1527kcal 中676kcal ★コッペパン ★牛乳 ★キャベツのスープ ★ポテトのチーズ煮 ★ほうれん草オムレツ 黄: コッペパン 油 じゃがいも 赤: 牛乳 ウィナー チーズ 卵 緑: キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン ほうれん草 パセリ		11 (水) 小1625kcal 中730kcal ★マーボー野菜丼 ★牛乳 ★フルーツポンチ 黄: ごはん 油 さとう ごま油 でん粉 赤: 牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ 寒天 カピス 緑: にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 もやし りんご みかん	
12 (木) 小1686kcal 中785kcal ★カレーうどん ★牛乳 ★かぼちゃクロック 黄: うどん 油 じゃがいも パン粉 赤: 牛乳 ぶた肉 さつまいも 緑: 玉ねぎ にんじん かぼちゃ		13 (金) 小1525kcal 中637kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・油揚げ) ★鶏肉とさつまいもの甘辛煮 ★ほっけの照り焼き 黄: ごはん 油 さとう さつまいも 赤: 牛乳 油揚げ みそ とり肉 ほっけ 緑: キャベツ にんじん いんげん こんにゃく			
16 (月) 小1509kcal 中611kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (もやし・舞茸) ★大根のそぼろ煮 ★厚焼き玉子 黄: ごはん 油 さとう でん粉 赤: 牛乳 ぶた肉 卵 みそ 緑: もやし 舞茸 大根 にんじん		17 (火) 小1569kcal 中677kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) ★ごぼうサラダ ★たらフライ 黄: ごはん 油 マヨネーズ パン粉 赤: 牛乳 たら わかめ みそ 緑: 玉ねぎ ごぼう キャベツ にんじん コーン		18 (水) 小1581kcal 中676kcal ★五目ちらし ★牛乳 ★いも団子汁 黄: ごはん 油 さとう じゃがいも でん粉 赤: 牛乳 とり肉 さつまいも 油揚げ みそ ひじき 大豆 緑: にんじん ごぼう 大根 かんぴょう 椎茸 こんにゃく	
19 (木) 小1517kcal 中607kcal ★汁なし担々麺 ★牛乳 ★豆腐とチンゲン菜のスープ 黄: ラーメン 油 さとう ごま油 ごま 赤: 牛乳 ぶた肉 大豆 豆腐 緑: にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし チンゲン菜		20 (金) 小1661kcal 中828kcal ★大好きパン ★牛乳 ★マカロニシチュー ★デミソースハンバーグ 黄: 大好きパン 油 マカニ じゃがいも 赤: 牛乳 とり肉 ぶた肉 緑: にんじん 玉ねぎ			
23 (月) 勤労感謝の日 ☆のついた献立は 新メニューです! 勤労感謝の日		24 (火) 小1550kcal 中660kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・豆麩) ★高野豆腐の煮物 ★いわしのみぞれ煮 黄: ごはん 豆麩 油 さとう 赤: 牛乳 高野豆腐 ぶた肉 いわし みそ 緑: 白菜 にんじん 玉ねぎ 枝豆 大根		25 (水) 小1688kcal 中807kcal ★ハヤシライス ★牛乳 ★キャベツの イタリアンドレッシングサラダ 黄: ごはん 油 じゃがいも 赤: 牛乳 ぶた肉 緑: にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	
26 (木) 小1624kcal 中666kcal ★きつねうどん ★牛乳 ★かき揚げ 黄: うどん 油 小麦粉 赤: 牛乳 とり肉 油揚げ 緑: にんじん 小松菜 長ねぎ 椎茸 ごぼう 玉ねぎ しんじく		27 (金) 小1501kcal 中643kcal ★ごはん ★牛乳 ★にらたまスープ ★もやしと豚肉の炒め物 ★えびぎょうざ (小2こ・中3こ) 黄: ごはん 油 さとう でん粉 赤: 牛乳 卵 ぶた肉 えび すりみ 緑: 玉ねぎ にんじん にら もやし いんげん キャベツ 大根			
30 (月) 小1518kcal 中625kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・たまき茸) ★肉じゃが ★いわしの生姜煮 黄: ごはん 油 さとう じゃがいも 赤: 牛乳 ぶた肉 いわし みそ 緑: 大根 長ねぎ たまき茸 にんじん 玉ねぎ いんげん しょうが		11月20日の給食は「大好きパン」の日! あんパン メロンパン 食パン チョコクリームパン 揚げパン			
		11月 名寄産食材 なよろさんしゅくざい			

※ 都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

※ 給食費は忘れずに期日までに納めましょう。