



11月 予定こんだて



月	火	水	木	金
2日 にくいため丼 みそ汁 柿	3日 ぶんかの日 	4日 ごはん ピリカラすき焼き 揚げぎょうざ たたききゅうり	5日 バスターフートマトソース ストローポテトサラダ	6日 ツナライス メンチカツ サイコロサラダ
豚肉、メンマ、人参、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、トウバンジャン、片栗粉、ごま／キャベツ、油揚げ／柿		豚肉、焼き豆腐、白滝、玉ねぎ、白菜、たまごたけ、ごま、トウバンジャン、長ねぎ、にんにく、生姜、りんご／ぎょうざ／きゅうり、ごま	ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶詰／ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、じゃがいも、ごま	胚芽精米、大麦、焼き豆腐、まぐろ水煮、人参、ごぼう、干しいたけ、グリーンピース／メンチカツ／ハム、人参、きゅうり、ホールコーン
9日 キーマカレー あさりのカリッとサラダ 	10日 リザーフ給食 横割パン 「とく肉の竜田揚げ」 たらフライ コーンクリームスープ アツルゼリー	11日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものから揚げ 磯和え	12日 きつねうどん スパイシーポテト りんご 	13日 ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス
豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、生姜、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、小麦粉、トマト缶詰／あさり、生姜、小麦粉、片栗粉、きゅうり、キャベツ、人参、ごま	ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ／鶏肉、生姜、片栗粉、小麦粉／たらフライ、トウバンジャン、にんにく、ごま／りんごジュース、粉寒天	木綿豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、人参、生姜、にんにく、片栗粉／カラフトししゃも、小麦粉、片栗粉／ほうれん草、白菜、のり	油揚げ、つと、干しいたけ、長ねぎ、たまごたけ、ほうれん草／じゃがいも／りんご	胚芽精米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、トウバンジャン、人参、小松菜、もやし、ごま、長ねぎ、生姜、にんにく／かぼちゃチーズフライ／みかん缶詰、パイナップル缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰
16日 振り休 	17日 黒コッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップスサラダ パイン缶詰 ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク／ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ、片栗粉、ごま／パイン缶詰	18日 和風そぼろごはん みそ汁 さんまスパイス揚げ	19日 長崎ちゃんぽん ごまみそポテト バナナ	20日 きのこごはん みそ汁 高野豆腐のフライ 
		鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、ひじき、ごま、生姜、ごぼう、人参／大根、油揚げ／さんま、生姜、にんにく、片栗粉、小麦粉	豚肉、生姜、にんにく、えび、つと、もやし、人参、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、チンゲンツアイ、きくらげ、長ねぎ／じゃがいも、ごま／バナナ	胚芽精米、大麦、油揚げ、人参、ごぼう、ひじき、えのきたけ、ぶなしめじ、たまごたけ、干しいたけ、グリーンピース／厚揚げ、小松菜／凍り豆腐、小麦粉、ごま／卵、パン粉、ごま
23日 きんろうかんしゃの日 勤労感謝の日 	24日 かくし角食 ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム チキンウインナー、ベーコン、キャベツ、じゃがいも、人参、大根、さやいんげん／ほっけ、小麦粉、卵、パン粉、ごま／豆乳、きな粉、コーンスターチ、バター	25日 ごはん いもだんご汁 かれいから揚げ のりとあさりの佃煮	26日 カレーうどん 青のりポテト みかん 	27日 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ フルーツミックス
		鶏肉、じゃがいも、片栗粉、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ／かれい唐揚げ／玉ねぎ、生姜、にんにく、片栗粉／あさり、生姜、もみりのり、ひじき、水あめ	鶏肉、油揚げ、人参、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、干しいたけ、ほうれん草、たまごたけ、長ねぎ、小麦粉、カレーウ／じゃがいも、青のり／みかん	胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース／白花豆コロッケ／みかん缶詰、パイナップル缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰

30日 ぶたすき丼 みそ汁 いわしのかば焼き	12/1 豆パン クリームシチューカレー風味 小松菜とベーコンのサラダ 洋なし缶	2日 ごはん じゃがいものどぼろ煮 ひじき春巻き おひたし	3日 塩ラーメン 大学芋 みかん	4日 ごぼうピラフ ぶりカツ 大根サラダ
豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、ほうれん草／じゃがいも、カットわかめ、長ねぎ／いわし、小麦粉、生姜、ごま、片栗粉	豚肉、セロリ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、カレールウ、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ／ベーコン、小松菜、もやし、ごま／なし缶詰	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、大豆水煮、切り干し大根、さやいんげん、干しいたけ、生姜／ひじき春巻／小松菜、もやし、糸かつお	豚肉、生姜、にんにく、メンマ、つと、もやし、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、カットわかめ／さつまいも、水あめ、ごま／みかん	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、人参、にんにく、ホールコーン、パセリ／ぶりカツ／大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、ごま

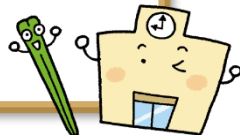
＊牛乳（200mL）は毎日つきます。
 ＊主な使用食材は献立の下に記載してありますが、委託米飯・パン・麺・調味料・香辛料等は記載していないものがあります。詳しい使用食材一覧をご希望の方は本郷小栄養教諭（西崎）までご連絡ください。（TEL861-4128）
 ＊海産物（ししゃも・わかめ・あさり・しらす等小魚）には小さなエビ・カニ・貝殻が混入している場合があります。
 ＊果物は予定を載せています。市場の状況により変更する場合がございますので、ご了承ください。



給食だより

令和8年(2026年)10月30日

本郷小学校
平和通小学校



北海道の秋！給食で味わう地元の恵み

朝晩の冷え込みが厳しくなり、いよいよ冬の足音が近づいてきました。寒さに負けずに元気に過ごすために、毎日の食事がとても大切です。今月は、給食に登場する「北海道産・石狩管内産」の美味しい食べ物に注目してみましょう。



新米「ななつぼし」

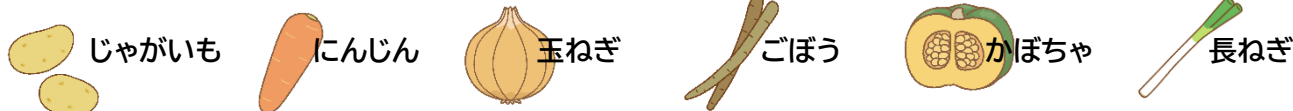
給食のご飯に使われているお米は、すべて石狩管内で作られた「ななつぼし」です。11月からは新米も使用します。近くの田んぼで秋に収穫されたばかりの、つやつやで甘みのあるお米を届けてもらっています。



寒い季節を乗り切る旬の野菜

北海道で育ったじゃがいもやにんじん、大根などの根菜類は、厳しい寒さに備えて栄養と甘みをぎゅっと蓄えています。体を芯から温めてくれるパワーが詰まっています。

11月使用予定の北海道産野菜



11月24日は 和食の日

和食は栄養バランスの良さや季節感から、世界中で注目されています。「でも、毎日の用意は大変…」という時に、手軽にできるヒントをご紹介します。

★おかずになる！具たくさん味噌汁

お肉や旬の野菜をたっぷり入れれば、あとはご飯と納豆などがあるだけで立派な和食スタイルが完成します。だしも、かつお節パックをそのまま鍋へどさっと入れるだけでOK。完璧を目指さず、手軽に美味しく和食の「うま味」を活用してみましょう！



★自家製合わせ調味料で時短！

「醤油・みりん・酒」を「1:1:1」で混ぜておくだけで、照り焼き、親子丼、煮物など、あらゆる和食の味付けがパツと決まります。



= 1 : 1 : 1