

令和7年

11月

## こんだてひょう

佐呂間町学校給食センター  
TEL 5-2555

こんだてひょうよてい きらまちゅうさんしょくざい  
今月用意予定の佐呂間町産食材は、オホーツク海産ほたて、サロマ牛、かぼちゃ団子、食パン、キャベツです。26日(水)のふるさと給食では  
佐呂間町のかぼちゃを使ったかぼちゃ団子をみそ仕立ての汁物で提供します。色鮮やかでほどよい弾力のあるかぼちゃ団子は食べごたえも  
十分。ほんのり甘いかぼちゃを味わって食べてほしいと思います。

曜日 行事	今日のこんだて (牛乳は毎日つきます)	おもな材料と体内でのはたらき			スプーン・ フォークの つかい
		血や肉・骨をつくる(赤)	はたらく力になる(黄)	からだの調子を整える(緑)	
4(火)	クリームスパゲティ	とりにく、しろいんげんまめ、とうにゅう、ぎゅうにゅう、スキムミルク	スパゲティ、オリーブオイル、サラダあぶら、バター、さとう、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、マッシュルーム、バセリ	
	カラフルサラダ	ハム	オリーブオイル、さとう、ごま	グリーンアスパラガス、パブリカ、キャベツ	
5(水)	カツカレー	ぶたにく、しろいんげんまめ	こめ、じやがいも、サラダあぶら、カレールウ	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	
	(ひとくちヒレカツ)	ひとくちヒレカツ	サラダあぶら		
	マスカットゼリー		マスカットゼリー	パインかん	
6(木)	揚げパン(きなこ)	きなこ	コッペパン、サラダあぶら、さとう		
	ABCスープ	ベーコン	マカロニ、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ	
	チキンオーブン焼き	チキンオーブンやき			
	みかん缶			みかんかん	
7(金)	ごはん		こめ		
	中華スープ	とうふ	かたくりこ	はくさい、えのきたけ、ながねぎ	
	回鍋肉	ぶたにく、みそ	サラダあぶら、さとう、かたくりこ	キャベツ、ビーマン、にんじん、しょうが、にんにく	
	小松菜サラダ	ハム、ひじき	はるさめ、さとう、ごまあぶら	こまつな	
10(月)	わかめごはん	わかめごはんのもと	こめ、ごま		
	みそ汁	みそ	じやがいも	にんじん、ながねぎ	
	さんまのしょうが煮	さんまのしょうがに			
	おかか和え	かつおぶし	さとう	はくさい、ほうれんそう、にんじん	
11(火)	塩ラーメン	ぶたにく	ちゅうかめん、サラダあぶら	もやし、たまねぎ、メンマ、ながねぎ	
	いももち		いももち、サラダあぶら、さとう		
12(水)	広東マーボー丼	ぶたにく、とうふ、	サラダあぶら、ごまあぶら、さとう、かたくりこ	もやし、にんじん、にら、ながねぎ、しょうが、にんにく	
	海藻サラダ	かいそう、シーチキン	サラダあぶら、さとう、ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん	
	パイン缶			パインかん	
13(木)	食パン		しょくパン		
	豚肉ともやしのスープ	ぶたにく	サラダあぶら、かたくりこ	もやし、ほうれんそう、にんじん、ながねぎ、にんにく	
	トマトミートオムレツ	トマトミートオムレツ			
	ジャーマンポテト	ウインナー	じやがいも、サラダあぶら、さとう	たまねぎ、にんにく、パセリ	
14(金)	ごはん		こめ		
	みそ汁	あぶらあげ、みそ		もやし、ぶなしめじ	
	鮭のみそマヨ焼き	さけ、みそ	エッグケア	ながねぎ	
	大根のそぼろ煮	とりにく	サラダあぶら、さとう、かたくりこ	だいこん、にんじん、えだまめ、しょうが	
17(月)	ごはん		こめ		
	みそ汁	とうふ、わかめ、みそ		にんじん	
	鶏肉の塩こうじ焼き	とりにく	しおこうじ		
	キャベツ炒め煮	ぶたにく	サラダあぶら、さとう	キャベツ、たまねぎ、にんじん	
18(火)	カレーうどん	とりにく、あぶらあげ	うどん、カレールウ、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ながねぎ	
	野菜しゅうまい	やさいしゅうまい			
	バナナ			バナナ、レモンじる(いろどめよう)	

19(水)	ひじきごはん	とりにく、あぶらあげ、ひじき	こめ、サラダあぶら、さとう	にんじん、ごぼう	
	ぶたじる豚汁	ぶたにく、とうふ、みそ	じゃがいも	だいこん、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、つきこんにやく	
	もやしのサラダ	ハム	ごまあぶら、さとう、ごま	もやし、きゅうり、にんじん	
20(木)	メロンパン		メロンパン		
	コンソメスープ	ウインナー		キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ	
	チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ	サラダあぶら		
	ぶた豚しゃぶサラダ	ぶたにく	ドレッシング	はくさい、もやし、にんじん	
21(金)	ごはん(ぶりかけ)		こめ、ふりかけ		
	みそ汁	あつあげ、みそ		えのきたけ、にんじん	
	にく肉じゃが	ぶたにく	じゃがいも、サラダあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、えだまめ、ほししいたけ、しらたき	
	しょうが和え	かつおぶし		こまつな、はくさい、ぶなしめじ	
25(火)	ペストトーレ	オホーツクかいさんほかで、いか、あさり	スパゲティ、オリーブオイル、サラダあぶら、さとう、ごむぎこ	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマトかん	
	コンソメポテト	今月も「株式会社 丸木 堀切商店」様からホタテをたくさんいただきました！	じゃがいも、サラダあぶら		
	元気ヨーグルト	げんきヨーグルト			
26(水)	ごはん		こめ		
あるさと給食	かぼちゃだんご	みそ	今月も「トップファーム」様からサロマ牛ヒレ肉をたくさんいただきました！	かぼちゃだんご、だいこん、ながねぎ	
	サロマ牛のステーキ	サロマぎゅう	ステーキソース		
	にんじんとツナのきんぴら	シーチキン	サラダあぶら、ごま	にんじん、こねぎ、しらたき	
27(木)	背割りコッペパン		せわりコッペパン		
	若保お楽しみ会	ジュリエンヌスープ	ベーコン		
	焼きそば	ぶたにく、あおのり	やきそばめん、サラダあぶら	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし	
	蒸し野菜サラダ		ドレッシング	ブロッコリー、にんじん、コーン	
28(金)	ごはん		こめ		
	みそ汁	とうふ、わかめ、みそ		にんじん	
	ぶたにく豚肉のしょうが炒め	ぶたにく	ごまあぶら、さとう	たまねぎ、しょうが	
	ごぼうサラダ	シーチキン	エッグケア、さとう、ごま	ごぼう、きゅうり、にんじん、しらたき	

※ごとに、こなでて、しょくせい、よこく、へんこう、はあい、

※※1食分のカロリーをおしりになりたい方は給食センターまでお問い合わせください。

## 実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本にとて重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えてます。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。

