






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

こんげつしやうよてい きやうまちやうさんしよくでい
今月使用予定の佐呂間町産食材は、オホーツク海産ほたて、サロマン、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団子を味わって食べてほしいと思います。

ようび 曜日 さようじ 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たらし			スプーン・ フォークの つく日
		ち にく ほね あか 血や肉・骨をつくる(赤)	はたらく ちから きの はたらく力になる(黄)	からだの ちようし とらの あどり 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、パセリ	
	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、パプリカ、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、じゃがいも、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	バインかん	
6(木)	あげパン(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	
	チキンオープン焼き	チキンオープン焼き			
	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、ピーマン、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) 若小学芸会振休 佐小学習発表会振休	わかめごはん	わかめごはんのもと	こめ、ごま		
	みそ汁	みそ	じゃがいも	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			バインかん	
13(木)	食パン		しよくパン		
	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	じゃがいも、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	やさしいしゅうまい			
	バナナ			バナナ、レモンじる(いろうめよう)	

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	
	<small>ふたじろ</small> 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、つきこんにゃく	
	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		
	<small>ふた</small> 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(ふりかけ)		こめ、ふりかけ		
	<small>しろ</small> みそ汁	あつあげ、みそ		えのきたけ、にんじん	
	<small>にく</small> 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	
	<small>あ</small> 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)	ベスカトーレ	オホーツクかいさんほたて、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、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマトかん	
	コンソメポテト		じゃがいも、サラダあぶら		
	<small>げんき</small> 元氣ヨーグルト	げんきヨーグルト			
26(水)	ごはん		こめ		
	<small>だんご じろ</small> かぼちゃ団子汁	みそ		かぼちゃだんご、だいこん、ながねぎ	
	<small>ぎゅう</small> 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)	<small>せわ</small> 背割りコッペパン		せわりコッペパン		
	ジュリエンスープ	ベーコン		はくさい、だいこん、たまねぎ、にんじん	
	<small>や</small> 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	
	<small>む やさい</small> 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		
	<small>しろ</small> みそ汁	とうふ、わかめ、みそ		にんじん	
	<small>ぶたにく</small> 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	

※都合により、献立や食材を予告なく変更する場合があります。

※※1食分のカロリーをお知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す

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。昔から日本人にとっ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います。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す。

