令和８年度

11月 給食だより

早寝・早起き・朝ごはん

釧路市教育委員会学校教育課　給食係発行　釧路市学校給食センター　℡41－0564

１１月２３日は勤労感謝の日ですね。この日は、天皇がお米や農作物を神様に供えて感謝する、「新嘗祭」という宮中祭祀が由来となっています。

全ての勤労に対して感謝をする日ですが、特に、私たちの命を支えている食べ物や、関わる方々へ感謝する機会にしたいですね。





「いのち」に「いただきます」
「ひと」に「ごちそうさま」





和食の日　2・9・11・18・25・30日　★18日の唐揚げは、「塩こうじ」の優しい味の唐揚げです。

日曜	献立名	黄色のなかま エネルギーのもとになる	赤のなかま 体をつくるもとになる	緑のなかま 体の調子を整えるもとになる
2 月	ごはん　和食の日	ごはん		
	大根と油揚げのみそ汁		油揚げ　みそ	大根　人参
	やきとり丼	でん粉　サラダ油	鶏肉	玉葱　長葱
	ブロッコリーのごま和え	**ごまドレッシング　ごま**　砂糖		ブロッコリー
4 水	ごはん	ごはん		
	鶏肉と大根のスープ		鶏肉	大根　人参
	ごぼうと大豆ミートのドライカレー	サラダ油　砂糖	大豆　みそ	玉葱　ごぼう　人参　生姜　にんにく
	チョコクレープ（小麦・卵・乳なし）	クレープ	豆乳	
5 木	プチ黒糖ロールパン	**プチ黒糖ロールパン**		
	ちゃんぽんスパゲティ	**スパゲティ　ごま　ごま油**	豚肉　かまぼこ　わかめ	キャベツ　もやし　人参　長葱
	根菜入り鶏つくね（**卵・乳代**）	**パン粉**	鶏肉　**卵　乳**	玉葱　人参　ごぼう　れんこん
	チーズ　NEW！		**チーズ**	
6 金	ごはん	ごはん		
	ピリ辛豚汁	じゃが芋　**ごま油**	豚肉　豆腐　みそ	大根　人参　長葱　ごぼう　生姜
	かぼちゃコロッケ　くじら給食	**パン粉**　揚げ油	釧路産	かぼちゃ
	くじらの中華そぼろ	**ごま油**	くじら　豚肉	人参　竹の子
9 月	いろどりごはん　和食の日	ごはん		青菜　コーン　人参　梅
	鶏肉のすまし汁		鶏肉　豆腐	ごぼう　人参　竹の子　椎茸
	みそおでん風	三温糖	さつま揚げ　みそ	大根　こんにゃく　人参　生姜
10 火	コッペパン	**コッペパン**		
	チキンクリームシチュー（**乳・代**）	じゃが芋　でん粉　**バター**	鶏肉　**牛乳　脱脂粉乳　チーズ**	玉葱　人参　マッシュルーム　にんにく
	豚肉のメンチカツ　NEW！	**パン粉**　揚げ油	豚肉	玉葱
	コーンソテー	サラダ油　砂糖		コーン
11 水	ごはん　和食の日	ごはん		
	厚揚げと大根のみそ汁		厚揚げ　みそ	大根　人参
	いわしのかば焼き		いわし	
	野菜の梅和え			キャベツ　きゅうり　もやし　梅
12 木	プチごまロールパン	**プチごまロールパン**		
	醤油野菜ラーメン	**ラーメン**	豚肉	白菜　メンマ　もやし　人参　長葱
	卵とチキンのサラダ（**卵・代**）	マヨネーズ風味ドレッシング	**卵**　鶏肉	きゅうり
13 金	ごはん	ごはん		
	春雨スープ	春雨	ベーコン	大根　人参　しめじ
	豆腐のうま煮	三温糖　でん粉　サラダ油	豆腐　鶏肉	白菜　人参　にら　生姜
	昆布と抹茶のふりかけ	米	昆布	抹茶

★献立の名前と同じ行に記載されている食品が、その献立に使用されている**主な食品**です。
★アレルゲンとなる食品の表示が義務化されている「**卵・乳・小麦・えび・かに・落花生（種実類）・そば**」を太字で記載しています。
★加工食品や調味料に含まれている、微量の食品については記載しておりません。
◎牛乳は毎日つきます。パンには小麦・卵・乳が含まれています。
●代替食が提供される場合は、献立名の後ろに（○・代）と記載しています。

11月の平均栄養価

	小学生	中学生
エネルギー	590kcal	767kcal
たんぱく質	23.2g	30.2g

日本味めぐり

19日（木）　大阪府　「きつねうどん」



「きつねうどん」は大阪府民のソウルフードです。だしのきいたおつゆをかけ、あま～い油揚げをのせます。

油揚げはきつねの好物とされていることから、この名前がつきました。大阪弁で「けつねうろん」と呼ぶ人もいます。

おつゆの具は、ほとんど長葱だけの「かけうどん」ですが、給食では肉や野菜もいれて作りますね。



日曜	献立名	黄色のなかま エネルギーのもとになる	赤のなかま 体をつくるもとになる	緑のなかま 体の調子を整えるもとになる
16 月	ハヤシライス	ごはん　じゃが芋　**小麦粉**　砂糖　サラダ油	豚肉	玉葱　人参　トマト
	カクテルゼリー	ゼリー		
17 火	ココアロールパン	**ココアロールパン**		
	キャベツと鶏肉のスープ		鶏肉	玉葱　キャベツ　人参
	ポテトグラタン（**乳・代**）	じゃが芋　**バター**	**牛乳**　ウインナー　**チーズ**	玉葱
	豆乳バンナコッタ（卵・乳なし）	バンナコッタ	豆乳	いちご
18 水	ごはん　和食の日	ごはん		
	豆腐と油揚げのみそ汁		豆腐　油揚げ　みそ	小松菜
	塩こうじ唐揚げ（2個）　NEW！	でん粉	鶏肉	
	大根ともやしの和風サラダ	和風ドレッシング		大根　もやし　人参　玉葱
19 木	プチ甘納豆パン	**プチ甘納豆パン**		
	きつねうどん　味めぐり　大阪の味	**うどん**	鶏肉	人参　長葱　ごぼう　椎茸
	（別添）味つき油揚げ		油揚げ	
	かぼちゃときゅうりのサラダ	マヨネーズ風ドレッシング		かぼちゃ　きゅうり
20 金	ごはん	ごはん		
	若布の塩スープ		鶏肉　わかめ	白菜　大根　人参
	マーボー丼	砂糖　でん粉　**ごま油**	豆腐　豚肉	長葱　人参　にんにく　生姜
	えびシューマイ（2個）	**シューマイの皮**	**えび**　たら	玉葱
24 火	ミルク丸形パン（横割り）	**ミルク丸形パン**		
	野菜とかまぼこのスープ		かまぼこ	玉葱　キャベツ　人参
	ハンバーグ（デミソース）		鶏肉　豚肉	玉葱
	チーズポテト（**乳・代**）　NEW！	じゃが芋	**チーズ**	パセリ
25 水	ごはん　和食の日	ごはん		
	いなか風いも団子汁	じゃが芋	鶏肉　みそ　釧路産	大根　人参　長葱　椎茸
	きざみ昆布の炒め煮　NEW！	サラダ油　三温糖　**ごま**	豚肉　さつま揚げ　昆布	こんにゃく　人参
	納豆		納豆	
26 木	プチコッペパン	**プチコッペパン**		
	ポーク白湯のフォー　NEW！	クイッティオ　**ごま油**	豚肉	白菜　もやし　人参　青梗菜　生姜
	チキンカツ	**パン粉**　揚げ油	鶏肉	
	りんごジャム	ジャム		りんご
27 金	ポークカレーライス	ごはん　じゃが芋　**小麦粉**　サラダ油	豚肉	玉葱　人参　にんにく
	カットゼリー（ぶどう）	ゼリー		ぶどう
30 月	わかめごはん　和食の日	ごはん	わかめ	
	厚揚げとキャベツのみそ汁		厚揚げ　味噌	キャベツ　人参
	だし巻き玉子（**卵・代**）		**卵**	
	たたききゅうり	砂糖　**ごま**　**ごま油**		きゅうり