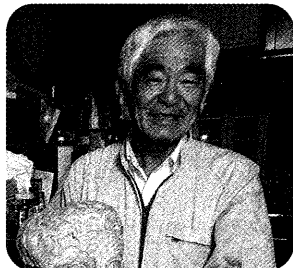


ふるさと給食月間

子どもたちのために、足寄産の食材を提供してくださる生産者の方々です。
生産者がいて私たちの食事は成り立っています。感謝の気持ちを込めて残さず頂きましょう。



【阿部養蜂場】阿部弘幸さん
☆はちみつ☆



【石田めん羊牧場】石田さんご夫妻
☆羊肉☆



【アイザックス】相澤まさ子さん
☆椎茸☆



【鳥羽農場】鳥羽昇子さん
☆長いも☆



大原裕樹さん
☆ハンバーグ☆



【松本農場】松本広美さん
☆じゃが芋☆



【ありがとう牧場】吉川友二さん
☆放牧牛乳☆



【上妻農場】上妻ハツエさん
☆じゃが芋☆

他に、「松田農場」(玉ねぎ) 「足寄チーズ工房」(チーズ) にご協力頂いています。

献立のお知らせ

5日：背割り黒糖パン／
フキドライカレー
足寄産のフキを使用した
ドライカレーをパンにはさ
んで食べてみましょう！

15日：ひつじピラフ
石田めん羊牧場の貴重な
サウスダウン種の羊肉が今
年もふるさと給食に登場し
ます。

27日：生クリームと
ハニーマーブルケーキ
秋の果物に生クリームと
足寄産のはちみつをかけて
みました。秋の味覚をめし
あげ。

29日：大原さんのハンバーグ
中足寄の大原さん生産の
黒毛和種を使用したハンバ
ーグを、学校給食へ無償提
供していただきました。美味
しくいただきましょ



2024(令和6).11.1
足寄町学校給食センター

11月予定献立表

日 曜	主 食 (働く力や体温になる)	主 菜 (肉や骨など体をつくる)	副 菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養素を補う)	牛 乳
1 金	青菜かつおおにぎり 精白米	みそから揚げ 鶏肉		けんちん汁 豆腐、ごぼう、大根、人参、長ね ぎ、えのき茸、こんにゃく	牛乳
5 火	背割り黒糖パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱 脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マー ガリン	フキドライカレー 豚肉、玉葱、人参、ラウンプキ、トマト、大豆		もずくスープ／黄桃 もずく、人参／黄桃	牛乳
6 水	五目あんかけ焼きそば 焼きそば麺、豚肉、玉葱、白菜、筍、人参、木耳		コロケのツナソース じゃがいも、豚肉、玉葱、人参、 コーン、まぐろ水煮、マスカル ポーネチーズ	玉子スープ 鶏卵、長ねぎ	牛乳
7 木	メロンパン 小麦粉、塩、ショートニング、イ ースト、鶏卵、マーガリン、メロン エッセンス	チキンマリネ 鶏肉、ピーマン、玉葱、人参		長いも団子汁／さつまいもチップス 長いも、ごぼう、人参、鶏肉、長 ねぎ、白玉粉／さつまいも	牛乳
8 金	秋の混ぜご飯 精白米、椎茸、しめじ、人参、栗、 鶏肉、豚肉	たらのスパイス焼き たら	野菜のゴマ和えサラダ キャベツ、人参	魅のお吸い物 小松菜、長ねぎ、魅	牛乳
11 月	ごはん 精白米	さんまうまか煮 さんま	麻婆豆腐(減量) 豆腐、豚肉、玉葱、筍	大根のみそ汁 大根、人参	牛乳
12 火	ミルクベビーパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱 脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マー ガリン	玉ねぎ風味のサラダ 豚肉、大根、小松菜、えのき茸、オニオンチップ		ニョッキ入りクリームシチュー 鶏肉、ニョッキ、玉葱、人参、牛 乳、生クリーム	お茶
13 水	チーズトマタマカレーうどん うどん、鶏肉、人参、小松菜、玉葱、長ねぎ、しめじ、トマト、鶏卵、 チーズ		お揚げサラダ 油揚げ、キャベツ	今川焼 あんこ、小麦粉、鶏卵、脱脂粉 乳	牛乳
14 木	ブランパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱 脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マー ガリン	ジャーマンポテト じゃが芋、ウィンナー	チキンサラダ ブロックリー、グリルチキン、 コーン	黒醤油スープ 豚肉、もやし、小松菜、メンマ、 長ねぎ	牛乳
15 金	ひつじピラフ 精白米、玉葱、コーン、羊肉、ピー マン、トマト	包みメンチカツ(チーズ) 鶏肉、豚肉、玉葱、チーズ、パン 粉		中華スープ もやし、わかめ、長ねぎ	牛乳
18 月	ごはん 精白米	鶏肉の梅鮭ソース 鶏肉、梅肉、長ねぎ	ひき肉ごまじゃが(減量) 豚肉、じゃが芋、人参	若竹汁 筍、わかめ	牛乳
19 火	あんパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱 脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マー ガリン、あんこ	すり身入りつくね たらすり身、鶏肉、長ねぎ	もやしの塩だれ和え 人参、もやし、筍わかめ	白菜のスープ 大根、玉葱、白菜、コーン	牛乳
20 水	中華風バスタ スパゲティ、ベーコン、小松菜、筍、木耳、玉葱、ザーサイ		野菜たっぷりスープ／マロンパンケーキ ウィンナー、キャベツ、人参、もやし／ホットケーキ粉、鶏卵、 牛乳、果、バター		牛乳
21 木	食パン／ブルーベリージャム 小麦粉、砂糖、マーガリン、生ク リーム、鶏卵、イースト、塩／ブ ルーベリージャム	白身魚のフライ ホキ	コーンサラダ コーン、キャベツ、人参、まぐ ろ水煮	春雨スープ 春雨、鶏肉、玉葱、鶏卵	牛乳
22 金	牛丼 精白米、牛肉、枝豆、玉葱、しらたき		長芋の漬け物 長芋	スンドゥブチゲ 豆腐、大根、にら、白菜、キムチ (えび)	牛乳
25 月	ごはん 精白米	さばの塩焼き さば	回鍋肉 豚肉、ピーマン、キャベツ、人 参	さつま汁 白菜、こんにゃく、さつまいも、 ごぼう、長ねぎ	牛乳
26 火	揚げパン・きな粉 小麦粉、塩、ショートニング、脱 脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マー ガリン、きな粉	ハムマリネ ロースハム、玉葱、レモン		かぼちゃ団子汁 かぼちゃもち、ごぼう、人参、 油揚げ、椎茸、鶏肉、長ねぎ	牛乳
27 水	みそバターコーンラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、長ねぎ、もやし、玉葱、コーン、バター			生クリームとハニーマーブルケーキ 生クリーム、柿、洋梨、ぶどう、 はちみつ	牛乳
28 木	卵パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱 脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マー ガリン	ラタトゥイユ 豚肉、玉葱、人参、なす、トマト		塩ちゃんこスープ／足寄チーズ 白菜、にら、筍、長ねぎ／チー ーズ	牛乳
29 金	ごはん 精白米	大原さんのハンバーグ 牛肉、パン粉、玉葱、小麦粉、大 根	ポテトサラダ じゃがいも、コーン、きゅうり、 人参	千切りみそ汁 白菜、玉葱、人参	牛乳

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学生	649kcal	26.7g	26.1g
中学生	771kcal	32.1g	31.1g
高校生	645kcal	25.3g	23.3g

(※高校生は、牛乳を除く)

☆ 食材の都合により、献立が変更になることがあります、ご了承ください。

☆ 「給食だより」は食卓での話題のひとつとして、また朝夕の食事と重ならないよう献立の参考にご活用下さい。