



ふるさと給食月間

子どもたちのために、こころよく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☆

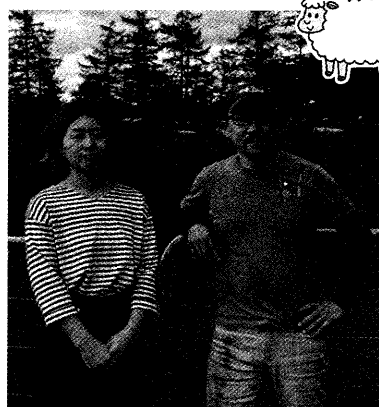


【鳥羽農場】鳥羽翔太さん
☆長いも☆

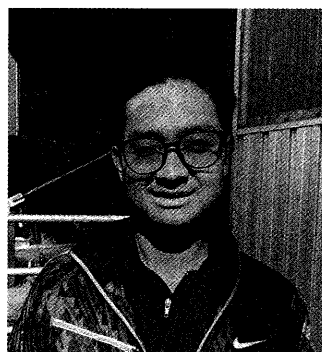


【ありがとう牧場】吉川 元さん
☆放牧牛乳☆

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。



【石田めん羊牧場】石田さんご夫妻
☆羊肉☆



【大浦牧場】大浦寛貴さん
☆ハンバーグ☆



【アイザックス】
遠藤さちこさん・相澤まさ子さん
☆椎茸☆



【松本農場】松本広美さん
☆じゃが芋☆



【上妻農場】上妻ハツエさん
☆じゃが芋☆

献立のお知らせ

4日：足寄キッシュ

足寄産の食材(玉葱、チーズ、じゃが芋)を使ってキッシュにします！よく味わって食べましょう。



10日：羊肉のカレー肉じゃが

石田めん羊牧場のサウスダウン種の羊肉が今年はカレー肉じゃがで登場です！お楽しみに♪



5日：ミックスベリーハニーパンケーキ

26日：放牧牛乳のカルボナーラスープバ
ありがとう牧場の放牧牛乳は季節によって味が変わるのが特徴です。この時期はタンパク質や脂肪分が多く濃厚な味が楽しめるそうです！楽しみですね！

27日：大浦さんのハンバーグ

喜登牛の大浦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。美味しかったです！



2025(令和7).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)	飲み物
4 火	黒糖パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、黒糖、鶏卵、マーガリン	足寄キッシュ 鶏卵、じゃが芋、玉葱、シュレッドチーズ、バター、生クリーム		肉団子と野菜のスープ 肉団子(鶏肉、玉葱、豚肉)、キャベツ、人参、長ねぎ	牛乳
5 水	長崎ちゃんぽん ラーメン、牛乳、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、赤蒲鉾、もやし			ミックスベリーハニーパンケーキ ブルーベリー、いちご、ラズベリー、クランベリー、はちみつ、放牧牛乳、鶏卵、ホットケーキ粉、バター	牛乳
6 木	ナン 小麦粉、砂糖、イースト、食塩	グリルチキンサラダ ブロッコリー、鶏肉		短角牛のビーフシチュー 短角牛、大豆、じゃが芋、玉葱、人参、マッシュルーム缶、生クリーム、脱脂粉乳	牛乳
7 金	ガリパタチャーハン 精白米、豚肉、玉葱、人参、バター		焼き餃子 キャベツ、にら、豚肉、鶏肉	卵スープ 鶏卵、長ねぎ	牛乳
10 月	ご飯 精白米	羊肉のカレー肉じゃが 羊肉、白滝、じゃが芋、枝豆、玉葱、人参	磯和え もやし、小松菜	なめこ汁 なめこ、長ねぎ、豆腐	牛乳
11 火	ミルクベীব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	ヤンニョムチキン 鶏肉		ふわふわスープ/バイン缶 ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、小松菜、鶏卵、パン粉、粉チーズ/バイン缶	牛乳
12 水	みそ煮込み風うどん うどん、きざみ揚げ、ごぼう、大根、人参、長ねぎ、えのき、鶏肉		コロッケ 牛乳、豚肉、大豆、小麦、じゃが芋		牛乳
13 木	食パン 小麦粉、砂糖、マーガリン、生クリーム、鶏卵、イースト、塩	ハム ハム	ツナマヨ まぐろ水煮	キャロットポタージュ 人参、生クリーム、牛乳	赤ぶどう & トマトジュース
14 金	ビビンバ丼 精白米、豚肉、小松菜、メンマ、人参、大豆、もやし		さつまいも天ぷら さつまいも	渦潮汁 豚肉、つと、わかめ、長ねぎ、コーン	牛乳
17 月	ご飯 精白米	ほっけ生姜醤油焼き ほっけ	梅かつお和え もやし、小松菜	豆腐と玉葱のみそ汁 豆腐、玉葱	牛乳
18 火	コッペパン/スプレッド 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/クリームゴールド	鶏肉と南瓜のオレンジソース 鶏肉、南瓜		坦々スープ 豚肉、小松菜、人参、もやし、春雨、鶏卵	牛乳
19 水	青菜おにぎり 精白米、菜飯の素	とんかつ 豚肉、パン粉		さつま汁 白菜、こんにゃく、さつまいも、ごぼう、人参、長ねぎ	牛乳
20 木	ブランパン(丸) 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	焼きそば ラーメン、キャベツ、人参、豚肉	ごぼうサラダ ごぼう、コーン	もずくスープ もずく、人参、木耳	牛乳
21 金	豆キーマカレー 精白米、豚肉、鶏肉、玉葱、人参、大豆、トマト		福神漬 大根、なす、きゅうり、れんこん	梨とりんごのゼリー和え 洋梨缶、りんごゼリー	牛乳
25 火	チョコチップパン 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、チョコチップ	たまコロ 玉葱、かつお水煮、パン粉、人参、マーガリン	ブロッコリーサラダ ブロッコリー、人参	ちゃんご鍋スープ 白菜、にら、たけのこ缶、長ねぎ、白滝、肉団子(鶏肉、豚肉、玉葱)	牛乳
26 水	放牧牛乳のカルボナーラスープバ スパゲティ、マッシュルーム缶、玉葱、ベーコン、放牧牛乳、生クリーム		タコdeたご焼き たこ、キャベツ、長ねぎ、小麦粉		お茶
27 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	大浦さんのハンバーグ 牛肉、パン粉、玉葱、小麦粉、生クリーム		長いも団子汁 長いも、白玉粉、ごぼう、人参、鶏肉、長ねぎ、椎茸	牛乳
28 金	オムライス 精白米、鶏肉、マッシュルーム缶、玉葱、人参、うす焼き卵、バター	ホキフライ ホキ		麩スープ 麩、白菜、椎茸	牛乳

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学生	648kcal	26.2g	25.8g
中学生	776kcal	31.3g	30.9g
高校生	654kcal	24.7g	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活用下さい。