給食だより 11月

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。
生産者の方々のおかげで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。

無償で提供していただきました！！



【石田めん羊牧場】石田さんご夫妻
☆羊肉☆

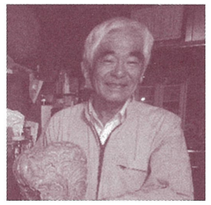


内多　悟さん
☆玉ねぎ☆



【兼古牧場】兼古照夫さん
☆牛肉☆

他にも給食の食材提供にご協力いただいた生産者の方たちです



【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☆



【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☆



【ありがとう牧場】吉川　元さん
☆放牧牛乳☆



小泉智英さん
☆お米☆



【餌取農場】餌取靖徳さん
☆小豆☆



【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

4日：長いもグラタン
25日：バジル長いも

長いものサクサクとした食感と甘みがギュッと詰まっていますよ。今しか食べられない旬の味を楽しんで食べてくださいね！

27日：羊肉のドライカレーチャーハン

石田めん羊牧場のサウスダウン種の羊肉が今年はドライカレーチャーハンで登場です！
お楽しみに♪

25日：放牧牛乳のカルボナーラ

北海道でも放牧をしている酪農家は7%しかいないそうです。大自然の恵みをたっぷり受けて育った、放牧牛乳を味わって食べましょう！

20日：牛丼

今年度は、上利別の兼古さんが生産された黒毛和牛のお肉を無償提供していただきました。他にもお米、玉葱と足寄産づくしの牛丼になっています！

☆ 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。

2026（令和８）. 11. 2
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
2／月	ごはん／さけばっぱ 精白米／鮭	豚鶏肉の生姜焼き 豚肉、鶏肉、玉葱		白玉汁 白玉、鶏肉、生揚げ、大根、人参、小松菜	牛乳
4／水	キャベツとベーコンのペペロンチーノ スパゲッティ、キャベツ、ベーコン、まぐろ水煮			千切りスープ／レアチーズケーキ(いちご) 大根、人参、白菜／クリームチーズ、いちご果汁	牛乳
5／木	プレーンパン 小麦粉、ショートニング、イースト、砂糖、塩		コーンサラダ コーン、キャベツ、人参、鶏肉	短角牛のビーフシチュー 牛肉、大豆、じゃがいも、玉葱、人参、マッシュルーム、生クリーム	牛乳
6／金	麻婆丼 精白米、豆腐、豚肉、にら、長ねぎ		ひとくち豚まん 豚肉、玉葱、小麦粉、鶏卵、大豆	ごま味噌汁 人参、大根、白菜	牛乳
9／月	ごはん 精白米	さばの塩焼き さば	大根の鶏そぼろ煮（減量） 大根、鶏肉、大豆	麸と油揚げの味噌汁 油揚げ、麸、長ねぎ	牛乳
10／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	ミートボールの甘酢あんかけ ミートボール（豚肉、鶏肉、玉葱、大豆）、玉葱、人参、ピーマン	足寄さきさきチーズ チーズ	具だくさんスープ キャベツ、人参、もやし	牛乳
11／水	魚介風まぜそば ラーメン、メンマ、にら、人参、もやし、長ねぎ、豚肉			ふわふわスープ／パイン缶 鶏卵、ベーコン、じゃがいも、玉葱、人参、小松菜、チーズ／パイン缶	牛乳
12／木	コッペパン／スプレット 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	長いもグラタン 長いも、鶏肉、玉葱、チーズ、生クリーム、牛乳、バター		ワンタンスープ 豚肉、ワンタン、小松菜、メンマ、長ねぎ	牛乳
13／金	シーフードカレー 精白米、エビ、イカ、あさり、ベビーホタテ、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参		福神漬 大根、なす、きゅうり、れんこん	梨と柚子のゼリー和え 洋梨缶、柚子ゼリー	牛乳
16／月	ごはん 精白米	ほっけみそ焼き ほっけ	なめたけ和え もやし、小松菜、なめたけ	鶏とごぼうのすまし汁 鶏肉、ごぼう、小松菜、椎茸	牛乳
17／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	豚肉のかりんと揚げ 豚肉、さつまいも	ブロッコリーナムル ブロッコリー	春雨スープ 春雨、鶏肉、鶏卵、玉葱	牛乳
18／水	チゲうどん うどん、大根、にら、椎茸、キムチ、白菜、油揚げ、長ねぎ			足寄産小豆蒸しパン 小豆、ホットケーキ粉、鶏卵、牛乳、バター	牛乳
19／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		チキンとゴマサラダ 鶏肉、キャベツ、きゅうり、人参、茎わかめ	南瓜のシチュー 鶏肉、じゃがいも、南瓜、玉葱、人参、牛乳、バター	アップル&キャロットジュース
20／金	牛丼 精白米、牛肉、枝豆、白滝、玉葱		玉子焼き 鶏卵	すり身汁 すり身（たら）、大根、人参、長ねぎ	牛乳
24／火	ごはん／ひじきのり 精白米／ひじき		梅かつお和え もやし、小松菜	肉みそおでん 鶏肉、豚肉、生揚げ、うずら卵、結び昆布、こんにゃく、さつま揚げ、大根、人参、らわんぶき	牛乳
25／水	放牧牛乳のカルボナーラ スパゲティ、マッシュルーム、玉葱、ベーコン、放牧牛乳、生クリーム		バジル長いも 長いも	中華卵スープ 小松菜、長ねぎ、鶏卵	牛乳
26／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	ヤンニョムチキン 鶏肉	ひじきサラダ ひじき、ハム、キャベツ	めかぶのスープ めかぶ、椎茸、人参	牛乳
27／金	羊肉のドライカレーチャーハン 精白米、羊肉、豚肉、鶏肉、大豆、玉葱、人参、枝豆、パプリカ、ピーマン		スイートポテトコロッケ さつまいも	ビーフ風味スープ 玉葱、白菜、椎茸	牛乳
30／月	ごはん 精白米	肉豆腐 豚肉、厚揚げ、白滝	キャベツのおかか和え キャベツ、もやし、人参	きのこ味噌汁 えのき、麸、椎茸	牛乳

☆今月は郊南の小泉さんが育てたお米を使用します！

☆網掛けになっている部分が足寄産の食材を使用した献立です。

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂　質
小学生	684kcal	25.7g	26.4g
中学生	790kcal	30.8g	31.7g
高校生	729kcal	27.5g	27.9g

（※高校生は、牛乳を除く）