



## 学校給食献立だより

### 12月 小学部

北海道稚内養護学校  
令和7年11月21日発行  
文責：栄養教諭

日付	こndaて	しょくざい			エネルギー(kcal)
1(月)	チンジャオはん さつまいもとねぎのみそしる あんにんどうふ	こめ むぎ さつまいも あんにんどうふ	ぎゅうもにく けいらん	ピーマン あかバブリカ きバブリカ だけのこ もやし ながねぎ	606
2(火)	スパゲティナポリタン みすなときのこのスープ みかん	スパゲティ	ぶたバラにく ベーコン とりもにく	たまねぎ にんじん ピーマン コーン エリンギ しめじ しいたけ みすな みかん	608
3(水)	バターロール キャベツのクリームに ほたてフライ エリンギといんげんのソテー	バターロール	とりもにく ほたてフライ	キャベツ たまねぎ にんじん グリーンビース エリンギ いんげん コーン	585
4(木)	ごはん いなかじる とりもにくのかおりやき ひじきとこうやどうふのもの	こめ むぎ	あぶらあげ ひじき とりもにく こうやどうふ やきくわ	つきこんにゃく かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しそ きりぼしだいこん えだまめ	580
5(金)	ごはん わかめスープ ブルコギ もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ はるさめ	わかめ ぎゅうバラにく ロースハム	ほししいたけ ながねぎ たまねぎ にんじん ピーマン あかバブリカ にら もやし きゅうり きくらげ	581
8(月)	ごはん きのこじる さばのみそに はくさいのおひたし	こめ むぎ	とりもにく さば あぶらあげ かつおぶし	きのこミックス だいこん にんじん ながねぎ ほししいたけ はくさい こまつな	582
9(火)	しょうゆラーメン きょうざロール ももかん	ちゅうかめん	ぶたもにく やきぶた なると	めんま ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん ながねぎ きくらげ ももかん	578
10(水)	しょくパン みかんジャム かぶのこんさいスープ ぶたにくのピカタ ほうれんそうのバターソテー	しょくパン みかんジャム	とりもにく ぶたロース	かぶ にんじん ブロッコリー ごぼう ほうれんそう コーン	530
11(木)	ごはん さつまいもとたまねぎのみそしる ちくわのいそべあげ だいこんのそぼろに	こめ むぎ さつまいも	やきちくわ あおのり ぶたひきにく	たまねぎ だいこん にんじん えだまめ しょうが	575
12(金)	ぎゅうどん ごぼうとあぶらあげのみそしる こまつなのごまじゃこあえ	こめ むぎ ごま	ぶたバラにく あぶらあげ しらすほし	たまねぎ しらたき しょうが べにしょうが ごぼう にんじん みつば こまつな もやし しめじ	572
15(月)	ごはん もやしとわかめのみそしる くろむつのさいきょうやき ブロッコリーのおひたし	こめ むぎ	わかめ あぶらあげ くろむつ かつおぶし	もやし ブロッコリー にんじん えのきだけ	520
16(火)	カレーうどん あおのりボテト ソフールストロベリー	うどん ナチュラルボテト	ぶたバラにく あおのり いたつきがまほこ ソフールストロベリー	ほししいたけ たまねぎ ながねぎ	572
17(水)	クロワッサン ピーフシチュー こまつなとエリンギのカレーソテー ぶどうゼリー	クロワッサン ぶどうゼリー	ぎゅうバラにく	まいだけ しめじ しいたけ マッシュルーム たまねぎ こまつな エリンギ	539
18(木)	ごはん はっぱいじる ぶたにくのみそやき きりぼしだいこんとあさりのもの	こめ むぎ	きぬごしどうふ あさり あぶらあげ ひじき ぶたロース	ながねぎ ほししいたけ しょうが きりぼしだいこん にんじん こまつな	653
19(金)	ごはん たらのすりみじる にくじやが みずなのきつねあえ	こめ むぎ じゃがいも	たらすりみ ぶたもにく あぶらあげ かつおぶし	はくさい にんじん ごぼう ながねぎ しらたき たまねぎ グリーンピース みすな もやし	553
22(月)	ごはん たまごスープ ホイコウロウ もやしのナムル	こめ むぎ こま はるさめ	けいらん わかめ ぶたバラにく	ほししいたけ こねぎ しょうが キャベツ たまねぎ だけのこ ピーマン あかバブリカ もやし きゅうり きくらげ	600
23(火)	きのこにくうどん ちくわチーズあげ はちみつれもんゼリー	うどん はちみつれもんゼリー	ちくわチーズ あぶらあげ ぶたバラにく	きのこミックス ごぼう にんじん ながねぎ ほししいたけ	588
24(水)	こうやどうふのそぼろどん たまねぎのわかめのみそしる ほうれんそうのおかかあえ	こめ むぎ	ぶたひきにく こうやどうふ ひじき かつおぶし	にんじん だけのこ しめじ しょうが たまねぎ ほうれんそう グリーンピース	515
25(木)	ごはん かぼちゃとたまねぎとみずなのみそしる とりにくのごまわりやき れんこんきんぴら	こめ むぎ ごま	とりもにく	かぼちゃ たまねぎ みすな しょうが れんこん にんじん いんげん	547
26(金)	もみのきハンバーグカレー ふくやさいのサラダ サンタさんのケーキ	こめ むぎ じゃがいも サンタさんのケーキ	もみのきがたハンバーグ	たまねぎ にんじん グリーンピース かぶ ブロッコリー	569

\* 牛乳は主にからだをつくる【赤】の食品です。

\* 購入物資の関係で献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

献立平均 573kcal  
目標値 611kcal  
(充足率 94%)





北海道稚内養護学校  
令和7年11月21日発行  
文責：栄養教諭

日付	こndaて	しょくざい			エネルギー (kcal)
		熱や力のもとになる	体をつくる	からだ 体の調子をととのえる	
1(月)	チンジャオはん さつまいもとねぎのみそしる あんにんどうふ	こめ むぎ さつまいも あんにんどうふ	ぎゅうもにく けいらん	ビーマン あかバブリカ きバブリカ だけのこ もやし ながねぎ	686
2(火)	スパゲティナポリタン みずなときのこのスープ みかん	スパゲティ	ぶたバラにく ベーコン とりもにく	たまねぎ にんじん ビーマン コーン エリンギ しめじ しいたけ みずな みかん	722
3(水)	バターロール キャベツのクリームに ほたてフライ エリンギといんげんのソテー	バターロール	とりもにく ほたてフライ	キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース エリンギ いんげん コーン	779
4(木)	ごはん いなかじる とりもにくのかおりやき ひじきとこうやどうふのもの	こめ むぎ	あぶらあげ ひじき とりもにく こうやどうふ やきちくわ	つきこんにゃく かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しそ きりぼしだいこん えだまめ	696
5(金)	ごはん わかめスープ ブルコギ もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ はるさめ	わかめ ぎゅうバラにく ロースハム	ほししいたけ ながねぎ たまねぎ にんじん ビーマン あかバブリカ にら もやし きゅうり きくらげ	705
8(月)	ごはん きのこじる さばのみそに はくさいのおひたし	こめ むぎ	とりもにく さば あぶらあげ かつおぶし	きのこミックス だいこん にんじん ながねぎ ほししいたけ はくさい こまつな	636
9(火)	しょうゆラーメン きょうざロール ももかん	ちゅうかめん	ぶたもにく やきぶた なると	めんま ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん ながねぎ きくらげ ももかん	721
10(水)	しょくパン みかんジャム かぶのこんさいスープ ぶたにくのピカタ ほうれんそうのバターソテー	しょくパン みかんジャム	とりもにく ぶたロース	かぶ にんじん ブロッコリー ごぼう ほうれんそう コーン	684
11(木)	ごはん さつまいもとたまねぎのみそしる ちくわのいそべあげ だいこんのそぼろに	こめ むぎ さつまいも	やきちくわ あおのり ぶたひきにく	たまねぎ だいこん にんじん えだまめ しょうが	687
12(金)	ぎゅうどん ごぼうとあぶらあげのみそしる こまつなのごまじゃこあえ	こめ むぎ ごま	ぶたバラにく あぶらあげ しらすほし	たまねぎ しらたき しょうが べにしょうが ごぼう にんじん みつば こまつな もやし しめじ	710
15(月)	ごはん もやしとわかめのみそしる くろむつのさいきょうやき ブロッコリーのおひたし	こめ むぎ	わかめ あぶらあげ くろむつ かつおぶし	もやし ブロッコリー にんじん えのきだけ	594
16(火)	カレーうどん あおのりボテト ソフールストロベリー	うどん ナチュラルボテト	ぶたバラにく あおのり いたつきがまぼこ ソフールストロベリー	ほししいたけ たまねぎ ながねぎ	665
17(水)	クロワッサン ピーフシチュー こまつなとエリンギのカレーソテー ぶどうゼリー	クロワッサン ぶどうゼリー	ぎゅうバラにく	まいだけ しめじ しいたけ マッシュルーム たまねぎ こまつな エリンギ	747
18(木)	ごはん はっぱいじる ぶたにくのみそやき きりぼしだいこんとあさりのもの	こめ むぎ	きぬごしどうふ あさり あぶらあげ ひじき ぶたロース	ながねぎ ほししいたけ しょうが きりぼしだいこん にんじん こまつな	717
19(金)	ごはん たらのすりみじる にくじやが みずなのきつねあえ	こめ むぎ じゃがいも	たらすりみ ぶたもにく あぶらあげ かつおぶし	はくさい にんじん ごぼう ながねぎ しらたき たまねぎ グリーンピース みずな もやし	653
22(月)	ごはん たまごスープ ホイコウロウ もやしのナムル	こめ むぎ こま はるさめ	けいらん わかめ ぶたバラにく	ほししいたけ こねぎ しょうが キャベツ たまねぎ だけのこ ビーマン あかバブリカ もやし きゅうり きくらげ	719
23(火)	きのこにくうどん ちくわチーズあげ はちみつれもんゼリー	うどん はちみつれもんゼリー	ちくわチーズ あぶらあげ ぶたバラにく	きのこミックス ごぼう にんじん ながねぎ ほししいたけ	703
24(水)	こうやどうふのそぼろどん たまねぎのわかめのみそしる ほうれんそうのおかかあえ	こめ むぎ	ぶたひきにく こうやどうふ ひじき かつおぶし	にんじん だけのこ しめじ しょうが たまねぎ ほうれんそう グリーンピース	649
25(木)	ごはん かぼちゃとたまねぎとみずなのみそしる とりにくのごまわりやき れんこんきんぴら	こめ むぎ ごま	とりもにく	かぼちゃ たまねぎ みずな しょうが れんこん にんじん いんげん	651
26(金)	もみのきハンバーグカレー ふくやさいのサラダ サンタさんのケーキ	こめ むぎ じゃがいも サンタさんのケーキ	もみのきがたハンバーグ	たまねぎ にんじん グリーンピース かぶ ブロッコリー	717

\* 牛乳は主にからだをつくる【赤】の食品です。

\* 購入物資の関係で献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

献立平均 692kcal  
目標値 715kcal  
(充足率 97%)





## 学校給食献立だより

### 12月 高等部

北海道稚内養護学校  
令和7年11月21日発行  
文責：栄養教諭

日付	ごはん	しょくざい			エネルギー(kcal)
		熱や力のもとになる	体をつくる	からだ 体の調子をととのえる	
1(月)	チンジャオはん さつまいもとねぎのみそしる あんにんどうふ	こめ むぎ さつまいも あんにんどうふ	ぎゅうもにく けいらん	ビーマン あかバブリカ きバブリカ だけのこ もやし ながねぎ	765
2(火)	スパゲティナポリタン みずなときのこのスープ みかん	スパゲティ	ぶたバラにく ベーコン とりもにく	たまねぎ にんじん ビーマン コーン エリンギ しめじ しいたけ みずな みかん	778
3(水)	バターロール キャベツのクリームに ほたてフライ エリンギといんげんのソテー	バターロール	とりもにく ほたてフライ	キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース エリンギ いんげん コーン	830
4(木)	ごはん いなかじる とりもにくのかおりやき ひじきとこうやどうふのもの	こめ むぎ	あぶらあげ ひじき とりもにく こうやどうふ やきちくわ	つきこんにゃく かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しそ きりぼしだいこん えだまめ	755
5(金)	ごはん わかめスープ ブルコギ もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ はるさめ	わかめ ぎゅうバラにく ロースハム	ほししいたけ ながねぎ たまねぎ にんじん ビーマン あかバブリカ にら もやし きゅうり きくらげ	763
8(月)	ごはん きのこじる さばのみそに はくさいのおひたし	こめ むぎ	とりもにく さば あぶらあげ かつおぶし	きのこミックス だいこん にんじん ながねぎ ほししいたけ はくさい こまつな	688
9(火)	しょうゆラーメン きょうざロール ももかん	ちゅうかめん	ぶたもにく やきぶた なると	めんま ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん ながねぎ きくらげ ももかん	765
10(水)	しょくパン みかんジャム かぶのこんさいスープ ぶたにくのピカタ ほうれんそうのバターソテー	しょくパン みかんジャム	とりもにく ぶたロース	かぶ にんじん ブロッコリー ごぼう ほうれんそう コーン	729
11(木)	ごはん さつまいもとたまねぎのみそしる ちくわのいそべあげ だいこんのそぼろに	こめ むぎ さつまいも	やきちくわ あおのり ぶたひきにく	たまねぎ だいこん にんじん えだまめ しょうが	743
12(金)	ぎゅうどん ごぼうとあぶらあげのみそしる こまつなのごまじゃこあえ	こめ むぎ ごま	ぶたバラにく あぶらあげ しらすほし	たまねぎ しらたき しょうが べにしょうが ごぼう にんじん みつば こまつな もやし しめじ	769
15(月)	ごはん もやしとわかめのみそしる くろむつのさいきょうやき ブロッコリーのおひたし	こめ むぎ	わかめ あぶらあげ くろむつ かつおぶし	もやし ブロッコリー にんじん えのきだけ	644
16(火)	カレーうどん あおのりボテト ソフールストロベリー	うどん ナチュラルボテト	ぶたバラにく いたつきがまぼこ ソフールストロベリー	ほししいたけ たまねぎ ながねぎ	733
17(水)	クロワッサン ピーフシチュー こまつなとエリンギのカレーソテー ぶどうゼリー	クロワッサン ぶどうゼリー	ぎゅうバラにく	まいだけ しめじ しいたけ マッシュルーム たまねぎ こまつな エリンギ	786
18(木)	ごはん はっぱいじる ぶたにくのみそやき きりぼしだいこんとあさりのもの	こめ むぎ	きぬごしどうふ あさり あぶらあげ ひじき ぶたロース	ながねぎ ほししいたけ しょうが きりぼしだいこん にんじん こまつな	776
19(金)	ごはん たらのすりみじる にくじやが みずなのきつねあえ	こめ むぎ じゃがいも	たらすりみ ぶたもにく あぶらあげ かつおぶし	はくさい にんじん ごぼう ながねぎ しらたき たまねぎ グリーンピース みずな もやし	706
22(月)	ごはん たまごスープ ホイコウロウ もやしのナムル	こめ むぎ こま はるさめ	けいらん わかめ ぶたバラにく	ほししいたけ こねぎ しょうが キャベツ たまねぎ だけのこ ビーマン あかバブリカ もやし きゅうり きくらげ	776
23(火)	きのこにくうどん ちくわチーズあげ はちみつれもんゼリー	うどん はちみつれもんゼリー	ちくわチーズ あぶらあげ ぶたバラにく	きのこミックス ごぼう にんじん ながねぎ ほししいたけ	767
24(水)	こうやどうふのそぼろどん たまねぎのわかめのみそしる ほうれんそうのおかかあえ	こめ むぎ	ぶたひきにく こうやどうふ ひじき かつおぶし	にんじん だけのこ しめじ しょうが たまねぎ ほうれんそう グリーンピース	706
25(木)	ごはん かぼちゃとたまねぎとみずなのみそしる とりにくのごまわりやき れんこんきんぴら	こめ むぎ ごま	とりもにく	かぼちゃ たまねぎ みずな しょうが れんこん にんじん いんげん	702
26(金)	もみのきハンバーグカレー ふくやさいのサラダ サンタさんのケーキ	こめ むぎ じゃがいも サンタさんのケーキ	もみのきがたハンバーグ	たまねぎ にんじん グリーンピース かぶ ブロッコリー	784

\* 牛乳は主にからだをつくる【赤】の食品です。

\* 購入物資の関係で献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

献立平均 748kcal  
目標値 787kcal  
(充足率 95%)

