学校給食献立だより 小学部11月



北海道稚内養護学校
令和８年１０月３０日発行
文責：栄養教諭

がっこうきゅうしょくしゅうかん
稚内養護学校「学校給食週間」

24日~27日の給食の中で、いろいろな【味わう】を体験してみませんか。

ひにち	こんだて	しょくざい 熱や力のもとになる	体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギー（kcal）
2(月)	ごはん　とりにくとはくさいのみそしる しろはなまめコロッケ　いそかあえ	こめ　むぎ	しろはなまめコロッケ とりにく　きりのり かつおぶし	はくさい　にんじん　ほうれんそう えのきたけ	632
3(火)	ぶんかのひ				
4(水)	ごはん　かぶのこんさいスープ ポークチャップ　おかかチーズサラダ	こめ　むぎ	ベーコン　ぶたにく プロセスチーズ かつおぶし	かぶ　にんじん　ブロッコリー ごぼう　たまねぎ　しめじ ピーマン	641
5(木)	きのこうどん ちくわカレーあげ　りんごゼリー	うどん りんごゼリー	やきちくわ　あぶらあげ ぶたにく　けいらん	きのこミックスに　ごぼう　にんじん ながねぎ　ほししいたけ	657
6(金)	ごはん　あさりとわかめのみそしる やさいかきあげ　こまつなとあつあげのにびたし	こめ　むぎ	あさり　わかめ あつあげ	こまつな　やさいかきあげ	649
7(土)	がくしゅうはっぴょうかい				
9(月)	ふりかえきゅうぎょうび				
10(火)	ごはん　あさりとながねぎのみそしる さばのみそに　だいずとひじきのにもの	こめ　むぎ	あさり　だいず　さば ひじき　やきちくわ	ながねぎ　ツキコンニャク にんじん　ごぼう いんげん　ほししいたけ	642
11(水)	ごはん　わふうミネストローネ チキンマヨネーズやき　ほうれんそうのソテー	こめ　むぎ	ベーコン　だいず とりにく	たまねぎ　かぶ　にんじん れんこん　エリンギ　コーン トマトみずに　ほうれんそう	691
12(木)	ごはん　きゃべつとしめじのみそしる さけのしおやき　べっこうに	こめ　むぎ	さけ　あつあげ ぶたにく	きゃべつ　しめじ　だいこん にんじん　いんげん	587
13(金)	ごはん　はくさいとあぶらあげのみそしる ほたてフライ　かぼちゃのマヨネーズサラダ	こめ　むぎ	あぶらあげ　ほたて ロースハム	はくさい　かぼちゃ　ほうれんそう にんじん	680
16(月)	ごはん　ねぎしおスープ マーボーどうふ　チンゲンサイのちゅうかあえ	こめ　むぎ はるさめ　ごま	わかめ　とうふ ぶたひきにく　ツナ	ながねぎ　こねぎ　きくらげ　たけのこ ピーマン　あかパプリカ　ながねぎ ちんげんさい　きゅうり　にんじん	550
17(火)	ごはん　オニオンスープ てりやきチキン　アスパラのマヨサラダ	こめ　むぎ マヨネーズ　ごま	ベーコン とりにく	たまねぎ　アスパラ キャベツ　にんじん	605
18(水)	ごはん　たまねぎとわかめのみそしる ぶたにくのソースに　ほうれんそうのおかかあえ	こめ　むぎ	わかめ　かつおぶし ぶたにく	たまねぎ　きゃべつ　ほうれんそう にんじん　しめじ	602
19(木)	スパゲティミートソース チンゲンサイととうふのスープ　ようなしかん	スパゲティ	ひきにく（とり･ぶた） とうふ	たまねぎ　にんじん グリンピース　チンゲンサイ ようなしかん	502
20(金)	アルファかまい　ぼうさいカレー やさいジュース　フルーツかん　ビスコ	アルファかまい ビスコ	ぼうさいカレー	やさいジュース フルーツかん　ぼうさいこんだて	574
23(月)	きんろうかんしゃのひ				
24(火) がっこうきゅうしょくしゅうかん	カレーライス ごぼうサラダ　ぶどうゼリー	こめ　むぎ　ごま ゆうちいも ぶどうゼリー	とりにく	たまねぎ　にんじん　ごぼう	724
25(水)	にこみハンバーグ　コンソメスープ セレクト①・わかめごはん／・バターロール セレクト②・はちみつレモンゼリー／・ソフールプレーン グリーンサラダ	こめ　むぎ バターロール はちみつレモンゼリー	ハンバーグ　わかめ ぶたにく ソフールプレーン	たまねぎ　にんじん　ピーマン しめじ　トマトみずに　きゅうり セロリー　ブロッコリー	へいきん 592
26(木)	しょうゆラーメン　あげはるまき みかん	ちゅうかめん	はるまき　やきぶた	はくさい　ながねぎ　たまねぎ もやし　めんま　にんじん　みかん	637
27(金)	わかめごはん　ぎんなんそうのみそしる ゆうちいもとそうやくろうしのにくじゃが わっかないブランドまほっけあまみそやき	こめ　むぎ ゆうちいも	そうやくろうし ぎんなんそう とうふ　まほっけ	にんじん　こねぎ　たまねぎ グリーンピース　しらたき	590
30(月)	ごはん　いものこじる カレイのつけ　きざみこんぶのいために	こめ　むぎ さといも	とりももにく　もめんどうふ カレイ　きざみこんぶ あぶらあげ　やきちくわ	だいこん　しらたき　にんじん しょうが　しめじ	574

・国の重点支援地方交付金活用事業「学校給食費等支援事業補助金」により保護者様の負担軽減が図られております。
・購入物資の関係で献立や使用食材を変更することがあります。あらかじめご了承ください。
・牛乳は毎日つきます。牛乳は主に体をつくる（赤）の食品です。

・献立平均　620ｋcal
・目標値　610ｋcal
（・充足率　102%）

学校給食献立だより
中学部・高等部11月



北海道稚内養護学校
令和８年１０月３０日発行
文責：栄養教諭

がっこうきゅうしょくしゅうかん
稚内養護学校「学校給食週間」

24日~27日の給食の中で、いろいろな【味わう】を体験してみませんか。

ひにち	こんだて	しょくざい 熱や力のもとになる	しょくざい 体をつくる	しょくざい 体の調子をととのえる	エネルギー（kcal）
2(月)	ごはん　とりにくとはくさいのみそしる しろはなまめコロッケ　いそかあえ	こめ　むぎ	しろはなまめコロッケ とりにく　きりのり かつおぶし	はくさい　にんじん　ほうれんそう えのきたけ	700
3(火)	ぶんかのひ				
4(水)	ごはん　かぶのこんさいスープ ポークチャップ　おかかチーズサラダ	こめ　むぎ	ベーコン　ぶたにく プロセスチーズ かつおぶし	かぶ　にんじん　ブロッコリー ごぼう　たまねぎ　しめじ ピーマン	762
5(木)	きのこうどん ちくわカレーあげ　りんごゼリー	うどん りんごゼリー	やきちくわ　あぶらあげ ぶたにく　けいらん	きのこミックスに　ごぼう　にんじん ながねぎ　ほししいたけ	733
6(金)	ごはん　あさりとわかめのみそしる やさいかきあげ　こまつなとあつあげのにびたし	こめ　むぎ	あさり　わかめ あつあげ	こまつな　やさいかきあげ	721
7(土)	がくしゅうはっぴょうかい				
9(月)	ふりかえきゅうぎょうび				
10(火)	ごはん　あさりとながねぎのみそしる さばのみそに　だいずとひじきのにもの	こめ　むぎ	あさり　だいず　さば ひじき　やきちくわ	ながねぎ　ツキコンニャク にんじん　ごぼう いんげん　ほししいたけ	725
11(水)	ごはん　わふうミネストローネ チキンマヨネーズやき　ほうれんそうのソテー	こめ　むぎ	ベーコン　だいず とりにく	たまねぎ　かぶ　にんじん れんこん　エリンギ　コーン トマトみずに　ほうれんそう	798
12(木)	ごはん　きゃべつとしめじのみそしる さけのしおやき　べっこうに	こめ　むぎ	さけ　あつあげ ぶたにく	きゃべつ　しめじ　だいこん にんじん　いんげん	690
13(金)	ごはん　はくさいとあぶらあげのみそしる ほたてフライ　かぼちゃのマヨネーズサラダ	こめ　むぎ	あぶらあげ　ほたて ロースハム	はくさい　かぼちゃ　ほうれんそう にんじん	774
16(月)	ごはん　ねぎしおスープ マーボーどうふ　チンゲンサイのちゅうかあえ	こめ　むぎ はるさめ　ごま	わかめ　とうふ ぶたひきにく　ツナ	ながねぎ　こねぎ　きくらげ たけのこ　ピーマン　あかパプリカ ながねぎ　ちんげんさい きゅうり　にんじん	678
17(火)	ごはん　オニオンスープ てりやきチキン　アスパラのマヨサラダ	こめ　むぎ マヨネーズ　ごま	ベーコン とりにく	たまねぎ　アスパラ キャベツ　にんじん	730
18(水)	ごはん　たまねぎとわかめのみそしる ぶたにくのソースに　ほうれんそうのおかかあえ	こめ　むぎ	わかめ　かつおぶし ぶたにく	たまねぎ　きゃべつ　ほうれんそう にんじん　しめじ	671
19(木)	スパゲティミートソース チンゲンサイととうふのスープ　ようなしかん	スパゲティ	ひきにく（とり･ぶた） とうふ	たまねぎ　にんじん グリンピース　チンゲンサイ ようなしかん	712
20(金)	アルファかまい　ぼうさいカレー やさいジュース　フルーツかん　ビスコ	アルファかまい ビスコ	ぼうさいカレー	やさいジュース フルーツかん　ぼうさいこんだて	663
23(月)	きんろうかんしゃのひ				
24(火) がっこうきゅうしょくしゅうかん	ゆうちいもカレーライス ごぼうサラダ　ぶどうゼリー	こめ　むぎ　ごま ゆうちいも ぶどうゼリー	とりにく	たまねぎ　にんじん　ごぼう	826
25(水)	にこみハンバーグ　コンソメスープ セレクト①・わかめごはん／・バターロール セレクト②・はちみつレモンゼリー／・ソフールプレーン グリーンサラダ	こめ　むぎ バターロール はちみつレモンゼリー	ハンバーグ　わかめ ぶたにく ソフールプレーン	たまねぎ　にんじん　ピーマン しめじ　トマトみずに　きゅうり セロリー　ブロッコリー	へいきん 718
26(木)	しょうゆラーメン　あげはるまき みかん	ちゅうかめん	はるまき　やきぶた	はくさい　ながねぎ　たまねぎ もやし　めんま　にんじん　みかん	725
27(金)	わかめごはん　ぎんなんそうのみそしる ゆうちいもとそうやくろうしのにくじゃが わっかないブランドまほっけあまみそやき	こめ　むぎ ゆうちいも	そうやくろうし ぎんなんそう とうふ　まほっけ	にんじん　こねぎ　たまねぎ グリーンピース　しらたき	686
30(月)	ごはん　いものこじる カレイのつけ　きざみこんぶのいために	こめ　むぎ さといも	とりももにく　もめんどうふ カレイ　きざみこんぶ あぶらあげ　やきちくわ	だいこん　しらたき　にんじん しょうが　しめじ	668

・国の重点支援地方交付金活用事業「学校給食費等支援事業補助金」により保護者様の負担軽減が図られております。
・購入物資の関係で献立や使用食材を変更することがあります。あらかじめご了承ください。
・牛乳は毎日つきます。牛乳は主に体をつくる（赤）の食品です。

・献立平均　721ｋcal
・目標値　720ｋcal
（・充足率　100%）

稚内養護学校「学校給食週間」

4日間の給食の中で、いろいろな
【味わう】を体験してみませんか。

24日(火)　味わう小学部ドリーム給食

9月の食育の授業の人気投票で決定した人気メニューNo.1がでます!

・勇知いもカレーライス





【じゃがいもは勇知いも栽培で高等部が栽培と収穫した物を
山本建設様から寄贈されました。】

25日(水)　味わう中学部ドリーム給食

9月の食育の授業の人気投票で決定した人気メニューの中から、好きなものを自分で選んだ給食です。

共通献立

・煮込みハンバーグ



セレクト献立

わかめごはん／バターロール　　はちみつレモンゼリー／ソフールプレーン



か





か



26日(木)　味わう高等部ドリーム給食

9月の食育の授業の人気投票で決定した人気メニューNo.1がでます!

・醤油ラーメン



・みかん



27日(金)　味わう稚内地場産物給食

稚内で採れた食材を使用します!

【じゃがいもは勇知いも栽培で高等部が栽培と収穫した物を山本建設様から寄贈されました。】

・勇知いもと宗谷黒牛の肉じゃが





・銀杏草の味噌汁



・真ほっけ甘みそ焼き

