

学校給食献立だよ！ 小学部11月



北海道稚内養護学校
令和7年10月24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」
25日～28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			エネルギー (kcal)
3(月)	ぶんかのひ				
4(火)	わかめラーメン やきぎょうざ あんにんフルーツ	ちゅうかめん ごま あんにんどうふ	わかめ やきぶた ぎょうざ	めんま もやし たまねぎ にんじん なげねぎ しょうが ミックスドフルーツ	529
5(水)	しょくばん チョコクリーム コーンポタージュ タンドリーチキン ほうれんそうとコーンのソテー	しょくパン チョコクリーム	ベーコン とりももにく	コーン しょうが ほうれんそう にんじん	654
6(木)	ごはん いものこじる カレーのにつけ 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 カレー 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	593
7(金)	ごはん あさりとわかめのみそしる とりのてりやき だいずとひじきのにもの	こめ むぎ	あさり わかめ とりももにく ひじき だいず やきちくわ	しょうが ツキコンニャク にんじん ごぼう いんげん ほししいたけ	587
8(土)	がくしゅうはっぴょうかい				
10(月)	ふりかえきゅうぎょうび				
11(火)	やきうどん かぶとブロッコリーのスープ いんげんのツナマヨネーズあえ	うどん	ぶたばらにく とりももにく ツナ	ほししいたけ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ かぶ ブロッコリー いんげん	563
12(水)	ごはん とうふとわかめのみそしる にこみハンバーグ だいこんサラダ	こめ むぎ	もめんどうふ わかめ ハンバーグ	たまねぎ ピーマン しめじ にんにく トマトみずい だいこん にんじん きゅうり みずな	609
13(木)	ごはん はくさいとまめふのみそしる ぶりのてりやき にくじゃが	こめ むぎ まめふ じゃがいも	ぶり ぶたばらにく	はくさい しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース	713
14(金)	ごはん えのきだけとわかめのみそしる ザンタレ うめおかかあえ	こめ むぎ	わかめ とりももにく けいらん かつおぶし	えのきだけ しょうが キャベツ みずな にんじん ばいにく	629
17(月)	ごはん キャベツのクリームに しろみフライ エリンギといんげんのソテー	こめ むぎ	とりももにく しろみフライ	キャベツ たまねぎ にんじん コーン グリーンピース エリンギ いんげん	768
18(火)	ソースやきそば あげはるまき たまごスープ	ちゅうかめん	ぶたももにく あおのり かつおぶし はるまき けいらん	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ベにしょうが ほししいたけ なげねぎ	584
19(水)	バターロール ミネストローネ とりささみのピカタ ソテーコーン	バターロール じゃがいも	ベーコン とりささみ だいず けいらん	トマトみずい たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン	539
20(木)	ごはん けんちんじる くろむつのさいきょうやき チンゲンサイののりあえ	こめ むぎ	もめんどうふ くろむつ きりのり	だいこん にんじん ごぼう なげねぎ ほししいたけ チンゲンサイ ツキコンニャク	540
21(金)	アルファかまい ぼうさいカレー やさしいジュース 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	やさしいジュース フルーツかん ぼうさい こんだて	593
24(月)	ふりかえきゅうじつ				
25(火)	みそバターコンラーメン やきしゅうまい はちみつレモンゼリー	ちゅうめん はちみつレモンゼリー	ぶたももにく しゅうまい	たまねぎ ピーマン にんじん もやし コーン	701
26(水)	かつカレー おかかチーズサラダ ソファール・プレーン	こめ むぎ じゃがいも	ヒレカツ ぶたばらにく かつおぶし プロセスチーズ ソファール・プレーン	にんじん たまねぎ グリーンピース ブロッコリー	815
27(木)	スパゲティミートソース はくさいとポテトのスープ アロエヨーグルト	スパゲッティ じゃがいも	ぶたひきにく とりひきにく パルメザンチーズ アロエヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン はくさい	554
28(金)	わかめごはん ゆうちいものみそしる セレクト①・そうやさんホタテステーキ・そうやくろうしハンバーグ セレクト②・わかかないぎゅうにゅう・わかかないぎゅうにゅうのむヨーグルト ひかりなグリーンサラダ	こめ むぎ じゃがいも	そうやホタテステーキ そうやくろうしハンバーグ のむヨーグルト わかめ	こねぎ きゅうり ひかりな ブロッコリー	600 程度

※購入物資の関係で献立を変更することがあります。あらかじめ御了承ください。
※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 623kcal
・目標値 611kcal
(・充足率 102%)

学校給食献立だより 中学部11月



北海道稚内養護学校
令和7年10月24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」
25日～28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			エネルギー (kcal)
3(月)	ぶんかのひ				
4(火)	わかめラーメン やきぎょうざ あんにんフルーツ	ちゅうかめん ごま あんにんどうふ	わかめ やきぶた ぎょうざ	めんま もやし たまねぎ にんじん なかなねぎ しょうが ミックスドフルーツ	693
5(水)	しょくばん チョコクリーム コーンポタージュ タンドリーチキン ほうれんそうとコーンのソテー	しょくパン チョコクリーム	ベーコン とりももにく	コーン しょうが ほうれんそう にんじん	741
6(木)	ごはん いものこじる カレイのにつけ 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	681
7(金)	ごはん あさりとわかめのみそしる とりのてりやき だいずとひじきのにもの	こめ むぎ	あさり わかめ とりももにく ひじき だいず やきちくわ	しょうが ツキコンニャク にんじん ごぼう いんげん ほししいたけ	696
8(土)	がくしゅうはっぴょうかい				
10(月)	ふりかえきゅうぎょうび				
11(火)	やきうどん かぶとブロッコリーのスープ いんげんのツナマヨネーズあえ	うどん	ぶたばらにく とりももにく ツナ	ほししいたけ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ かぶ ブロッコリー いんげん	688
12(水)	ごはん とうふとわかめのみそしる にこみハンバーグ だいこんサラダ	こめ むぎ	もめんどうふ わかめ ハンバーグ	たまねぎ ピーマン しめじ にんにく トマトみずい だいこん にんじん きゅうり みずな	727
13(木)	ごはん はくさいとまめふのみそしる ぶりのてりやき にくじゃが	こめ むぎ まめふ じゃがいも	ぶり ぶたばらにく	はくさい しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース	791
14(金)	ごはん えのきだけとわかめのみそしる ザンタレ うめおかかあえ	こめ むぎ	わかめ とりももにく けいらん かつおぶし	えのきだけ しょうが キャベツ みずな にんじん ばいにく	780
17(月)	ごはん キャベツのクリームに しろみフライ エリンギといんげんのソテー	こめ むぎ	とりももにく しろみフライ	キャベツ たまねぎ にんじん コーン グリーンピース エリンギ いんげん	874
18(火)	ソースやきそば あげはるまき たまごスープ	ちゅうかめん	ぶたももにく あおのり かつおぶし はるまき けいらん	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ベにしょうが ほししいたけ なかなねぎ	774
19(水)	バターロール ミネストローネ とりささみのピカタ ソテーコーン	バターロール じゃがいも	ベーコン とりささみ だいず けいらん	トマトみずい たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン	672
20(木)	ごはん けんちんじる くろむつのさいきょうやき チンゲンサイののりあえ	こめ むぎ	もめんどうふ くろむつ きりのり	だいこん にんじん ごぼう なかなねぎ ほししいたけ チンゲンサイ ツキコンニャク	675
21(金)	アルファかまい ぼうさいカレー やさしいジュース 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	やさしいジュース フルーツかん (ぼうさい こんだて)	632
24(月)	ふりかえきゅうじつ				
25(火)	みそバターコンラーメン やきしゅうまい はちみつレモンゼリー	ちゅうめん はちみつレモンゼリー	ぶたももにく しゅうまい	たまねぎ ピーマン にんじん もやし コーン	835
26(水)	かつカレー おかかチーズサラダ ソファール・プレーン	こめ むぎ じゃがいも	ヒレカツ ぶたばらにく かつおぶし プロセスチーズ ソファール・プレーン	にんじん たまねぎ グリーンピース ブロッコリー	956
27(木)	スパゲティミートソース はくさいとポテトのスープ アロエヨーグルト	スパゲッティ じゃがいも	ぶたひきにく とりひきにく パルメザンチーズ アロエヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン はくさい	646
28(金)	わかめごはん ゆうちいものみそしる セレクト①・そうやさんホタテステーキ・そうやくろうしハンバーグ セレクト②・わかかないぎゅうにゅう・わかかないぎゅうにゅうのむヨーグルト ひかりなグリーンサラダ	こめ むぎ じゃがいも	そうやホタテステーキ そうやくろうしハンバーグ のむヨーグルト わかめ	こねぎ きゅうり ひかりな ブロッコリー	656 程度

※購入物資の関係で献立を変更することがあります。あらかじめ御了承ください。
※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 741kcal
・目標値 715kcal
(・充足率 104%)

学校給食献立だより 高等部11月



北海道稚内養護学校
令和7年10月24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」
25日～28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			エネルギー
					(kcal)
3(月)	ぶんかのひ				
4(火)	わかめラーメン やきぎょうざ あんにんフルーツ	ちゅうかめん ごま あんにんどうふ	わかめ やきぶた ぎょうざ	めんま もやし たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが ミックスドフルーツ	752
5(水)	しょくばん チョコクリーム コーンポタージュ タンドリーチキン ほうれんそうとコーンのソテー	しょくパン チョコクリーム	ベーコン とりももにく	コーン しょうが ほうれんそう にんじん	832
6(木)	ごはん いものこじる カレーのにつけ 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 カレー 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	713
7(金)	ごはん あさりとわかめのみそしる とりのてりやき だいずとひじきのにもの	こめ むぎ	あさり わかめ とりももにく ひじき だいず やきちくわ	しょうが ツキコンニャク にんじん ごぼう いんげん ほししいたけ	727
8(土)	がくしゅうはっぴょうかい				
10(月)	ふりかえきゅうぎょうび				
11(火)	やきうどん かぶとブロッコリーのスープ いんげんのツナマヨネーズあえ	うどん	ぶたばらにく とりももにく ツナ	ほししいたけ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ かぶ ブロッコリー いんげん	807
12(水)	ごはん とうふとわかめのみそしる にこみハンバーグ だいこんサラダ	こめ むぎ	もめんどうふ わかめ ハンバーグ	たまねぎ ピーマン しめじ にんにく トマトみずに だいこん にんじん きゅうり みずな	761
13(木)	ごはん はくさいとまめふのみそしる ぶりのてりやき にくじゃが	こめ むぎ まめふ じゃがいも	ぶり ぶたばらにく	はくさい しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース	818
14(金)	ごはん えのきたけとわかめのみそしる ザンタレ うめおかかあえ	こめ むぎ	わかめ とりももにく けいらん かつおぶし	えのきたけ しょうが キャベツ みずな にんじん ばいにく	813
17(月)	ごはん キャベツのクリームに しろみフライ エリンギといんげんのソテー	こめ むぎ	とりももにく しろみフライ	キャベツ たまねぎ にんじん コーン グリーンピース エリンギ いんげん	918
18(火)	ソースやきそば あげはるまき たまごスープ	ちゅうかめん	ぶたももにく あおのり かつおぶし はるまき けいらん	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン べにしょうが ほししいたけ ながねぎ	793
19(水)	バターロール ミネストローネ とりささみのピカタ ソテーコーン	バターロール じゃがいも	ベーコン とりささみ だいず けいらん	トマトみずに たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン	792
20(木)	ごはん けんちんじる くろむつのさいきょうやき チンゲンサイののりあえ	こめ むぎ	もめんどうふ くろむつ きりのり	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほししいたけ チンゲンサイ ツキコンニャク	706
21(金)	アルファかまい ほうさいカレー やさしいジュース フルーツかん ビスコ	アルファかまい ビスコ	ほうさいカレー	やさしいジュース フルーツかん ほうさい こんだて	690
24(月)	ふりかえきゅうじつ				
25(火)	みそバターコンラーメン やきしゅうまい はちみつレモンゼリー	ちゅうめん はちみつレモンゼリー	ぶたももにく しゅうまい	たまねぎ ピーマン にんじん もやし コーン	882
26(水)	かつカレー おかかチーズサラダ ソファール・プレーン	こめ むぎ じゃがいも	ヒレカツ ぶたばらにく かつおぶし プロセスチーズ ソファール・プレーン	にんじん たまねぎ グリーンピース ブロッコリー	977
27(木)	スパゲティミートソース はくさいとポテトのスープ アロエヨーグルト	スパゲッティ じゃがいも	ぶたひきにく とりひきにく パルメザンチーズ アロエヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン はくさい	646
28(金)	わかめごはん ゆうちいものみそしる セレクト①・そうやさんホタテステーキ・そうやくろうしハンバーグ セレクト②・わかかないぎゅうにゅう・わかかないぎゅうにゅうのむヨーグルト ひかりなグリーンサラダ	こめ むぎ じゃがいも	そうやホタテステーキ そうやくろうしハンバーグ のむヨーグルト わかめ	こねぎ きゅうり ひかりな ブロッコリー	729 程度

※購入物資の関係で献立を変更することがあります。あらかじめ御了承ください。
※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 789kcal
・目標値 787kcal
(・充足率 100%)

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」

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。



25日(火)

あじ ちゅうがくぶ きゅうしょく
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No.1がです！

・味噌バターコーンラーメン

【バターは明治乳業稚内工場に中学部が

9月17日に社会見学に行った際に明治乳業様から寄贈されました。】

・はちみつレモンゼリー



26日(水)

あじ こうとうぶ きゅうしょく
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がです！

・かつカレー

【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。】

・ソファールプレーン



27日(木)

あじ しょうがくぶ きゅうしょく
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がです！

・スパゲティミートソース

・アロエヨーグルト



28日(金)

あじ わっかない きゅうしょく
味わう稚内セレクト給食

稚内で採れた食材を使用します！好きなものを自分で選んだ給食です。

きょうつう こんだて
共通献立・ひかり菜 のグリーンサラダ

ゆうち みそしる
・勇知いも味噌汁



稚内市内の北光
園で水耕栽培さ
れているひかり
菜を使用します



勇知いもは高等部が栽
培のお手伝いをしまし
た。山本建設様より寄
贈されたものです

こんだて
セレクト献立

そうや 宗谷 ホタテステーキ／そうやくろし 宗谷黒牛 ハンバーグ

わっかないぎゅうにゅう 稚内牛乳／わっかないぎゅうにゅう 稚内牛乳 のおヨーグルト



か



か

