学校給食献立だより
小学部10月



・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607kcal ・目標値610kcal（充足率100%）

北海道稚内養護学校
令和8年9月25日発行
文責：栄養教諭

日にち	こんだて	しょくざい			エネルギー（kcal）
					
1(木)	ごはん　じゃがいもととうふのみそしる べっこうに　さつまいものしおきんぴら	こめ　むぎ　ごま じゃがいも さつまいも	もめんどうふ ぶたにく	だいこん　こんにゃく にんじん　いんげん	610
2(金)	チンジャオはん　はくさいとにくだんごのスープ あんにんフルーツ	こめ　むぎ あんにんどうふ	にくだんご ぎゅうにく	ピーマン　あかパプリカ　たけのこ きくらげ　ほしいしいたけ　はくさい にんじん　ミックスドフルーツ	609
5(月)	ごはん　しいたけとなすのみそしる たらのねぎマヨやき　あつあげのあまからいため	こめ　むぎ マヨネーズ	たら あつあげ とりにく	なす　しいたけ　ながねぎ にんじん　こまつな	604
6(火)	ごはん　こんさいのみそしる チキンカツ　ひじきのいりに	こめ　むぎ	チキンカツ ひじき　さつまあげ あぶらあげ	だいこん　にんじん　ごぼう ほししいたけ　れんこん　えだまめ	667
7(水)	ごはん　ビーフシチュー おかかチーズサラダ　みかんかん	こめ　むぎ じゃがいも	ぎゅうにく チーズ	たまねぎ　にんじん　しめじ グリンピース　エリンギ ブロッコリー　コーン　みかん	611
8(木)	かんとんめん やきぎょうざ　あんにんもも	ちゅかめん あんにんどうふ	ぎょうざ ぶたにく	はくさい　にんじん　きくらげ ちんげんさい　たけのこ　ももかん ながねぎ　ほししいたけ	631
9(金)	ハヤシライス れんこんのガーリックソテー　パインかん	ごはん　むぎ	ぶたにく ベーコン	たまねぎ　にんじん　しめじ マッシュルーム　グリンピース れんこん　いんげん　エリンギ　パイン	604
12(月)	スポーツの日				
13(火)	ごはん　たまねぎとあぶらあげのみそしる ひとくちカツ　もやしのカレーサラダ	こめ　むぎ ごま	あぶらあげ ひとくちカツ ロースハム	たまねぎ　こねぎ もやし　ピーマン	545
14(水)	バターロール　クラムチャウダー とりささみのピカタ　おうとうかん	バターロール	あさり　ベーコン ささみ　たまご チーズ	たまねぎ　キャベツ　にんじん いんげん　コーン　もも	530
15(木)	ごはん　さつまいもとねぎのみそしる あかうおのにつけ　こうやどうふのたまごとじ	こめ　むぎ さつまいも	あかうお こうやどうふ とりにく　けいらん	たけのこ　にんじん　たまねぎ グリーンピース　ほしいしいたけ	616
16(金)	わふうビビンバどん　わかめスープ ねぎたれナムル	こめ　むぎ ごま	ぶたにく ロースハム	ごぼう　もやし　ほうれんそう はくさいキムチ　たくあん　しそ ながねぎ　にんじん	584
19(月)	ごはん　だいこんとわかめのみそしる ほっけしおやき　がんものふくめに	こめ　むぎ	たら がんも わかめ	だいこん　ふき　にんじん　いんげん	575
20(火)	しいたけごはん　はくさいとながねぎのみそしる さばのしおやき　みずなのおひたし	こめ　むぎ	とりにく あぶらあげ さば	しいたけ　ごぼう　たけのこ はくさい　ながねぎ みずな　にんじん	620
21(水)	ごはん　マカロニスープ チーズハンバーグ　アスパラのツナマヨあえ	こめ　むぎ	ベーコン ハンバーグ チーズ　ツナ	キャベツ　たまねぎ　にんじん アスパラ　コーン	629
22(木)	カレーうどん　きなこポテト ソフールプレーン	うどん じゃがいも	ソフールプレーン ぶたにく　きなこ いたつきかまぼこ	ほしいしいたけ　たまねぎ　ながねぎ	681
23(金)	ごはん　わかめスープ マーボーどうふ　はるさめのちゅうかあえ	こめ　むぎ ごま　はるさめ	もめんどうふ ぶたにく ロースハム	ながねぎ　ほしいしいたけ　たけのこ ピーマン　きゅうり　にんじん きくらげ	583
26(月)	ごはん　かきたまじる みそおでん　なっとう	こめ　むぎ	たまご　とりひきにく がんもどき　さつまあげ なっとう	にんじん　みつば　しいたけ だいこん　ふき　たけのこ　こんにゃく	595
27(火)	ごはん　とんじる ちくわあげ　きざみこんぶのいために	こめ　むぎ	やきちくわ きざみこんぶ あぶらあげ	にんじん　たまねぎ　ながねぎ だいこん　ほしいしいたけ　しらたき	652
28(水)	しょくパン　チョコレートクリーム　きゃべつとベーコンのスープ とりにくのトマトに　やさいとコーンのソテー	しょくパン チョコレートクリーム	ベーコン とりにく	キャベツ　しめじ　たまねぎ にんじん　ピーマン　コーン	612
29(木)	ほうれんそうのクリームスパゲティ レタスとさくらえびのスープ　えだまめサラダ	スパゲティ ごま	とりにく　ベーコン さくらえび ひじき　ハム	ほうれんそう　たまねぎ しめじ　レタス　にんじん もやし　えだまめ	543
30(金)	キーマカレー グリーンサラダ　はちみつレモンゼリー	こめ　むぎ はちみつレモンゼリー	ぎゅうひきにく ぶたひきにく わかめ	たまねぎ　にんじん　ピーマン にんにく　しょうが　きゅうり セロリー　ブロッコリー	644

学校給食献立だより
中学部・高等部10月



・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。

北海道稚内養護学校
令和８年９月２５日発行
文責：栄養教諭

・献立平均719kcal ・目標値720kcal（充足率100%）

日にち	こんだて	しょくざい			エネルギー（kcal）
					
1(木)	ごはん　じゃがいもととうふのみそしる べっこうに　さつまいものしおきんぴら	こめ　むぎ　ごま じゃがいも さつまいも	もめんどうふ ぶたにく	だいこん　こんにゃく にんじん　いんげん	734
2(金)	チンジャオはん　はくさいとにくだんごのスープ あんにんフルーツ	こめ　むぎ あんにんどうふ	にくだんご ぎゅうにく	ピーマン　あかパプリカ　たけのこ きくらげ　ほしいしいたけ　はくさい にんじん　ミックスドフルーツ	745
5(月)	ごはん　しいたけとなすのみそしる たらのねぎマヨやき　あつあげのあまからいため	こめ　むぎ マヨネーズ	たら あつあげ とりにく	なす　しいたけ　ながねぎ にんじん　こまつな	701
6(火)	ごはん　こんさいのみそしる チキンカツ　ひじきのいりに	こめ　むぎ	チキンカツ ひじき　さつまあげ あぶらあげ	だいこん　にんじん　ごぼう ほししいたけ　れんこん　えだまめ	741
7(水)	ごはん　ビーフシチュー おかかチーズサラダ　みかんかん	こめ　むぎ じゃがいも	ぎゅうにく チーズ	たまねぎ　にんじん　しめじ グリンピース　エリンギ ブロッコリー　コーン　みかん	730
8(木)	かんとんめん やきぎょうざ　あんにんもも	ちゅかめん あんにんどうふ	ぎょうざ ぶたにく	はくさい　にんじん　きくらげ ちんげんさい　たけのこ　ももかん ながねぎ　ほししいたけ	731
9(金)	ハヤシライス れんこんのガーリックソテー　パインかん	ごはん　むぎ	ぶたにく ベーコン	たまねぎ　にんじん　しめじ マッシュルーム　グリンピース れんこん　いんげん　エリンギ　パイン	733
12(月)	スポーツの日				
13(火)	ごはん　たまねぎとあぶらあげのみそしる ひとくちカツ　もやしのカレーサラダ	こめ　むぎ ごま	あぶらあげ ひとくちカツ ロースハム	たまねぎ　こねぎ もやし　ピーマン	716
14(水)	バターロール　クラムチャウダー とりささみのピカタ　おうとうかん	バターロール	あさり　ベーコン ささみ　たまご チーズ	たまねぎ　キャベツ　にんじん いんげん　コーン　もも	707
15(木)	ごはん　さつまいもとねぎのみそしる あかうおのにつけ　こうやどうふのたまごとじ	こめ　むぎ さつまいも	あかうお こうやどうふ とりにく　けいらん	たけのこ　にんじん　たまねぎ グリーンピース　ほしいしいたけ	711
16(金)	わふうビビンバどん　わかめスープ ねぎたれナムル	こめ　むぎ ごま	ぶたにく ロースハム	ごぼう　もやし　ほうれんそう はくさいキムチ　たくあん　しそ ながねぎ　にんじん	708
19(月)	ごはん　だいこんとわかめのみそしる ほっけしおやき　がんものふくめに	こめ　むぎ	たら がんも わかめ	だいこん　ふき　にんじん　いんげん	666
20(火)	しいたけごはん　はくさいとながねぎのみそしる さばのしおやき　みずなのおひたし	こめ　むぎ	とりにく あぶらあげ さば	しいたけ　ごぼう　たけのこ はくさい　ながねぎ みずな　にんじん	717
21(水)	ごはん　マカロニスープ チーズハンバーグ　アスパラのツナマヨあえ	こめ　むぎ	ベーコン ハンバーグ チーズ　ツナ	キャベツ　たまねぎ　にんじん アスパラ　コーン	712
22(木)	カレーうどん　きなこポテト ソフールプレーン	うどん じゃがいも	ソフールプレーン ぶたにく　きなこ いたつきかまぼこ	ほしいしいたけ　たまねぎ　ながねぎ	754
23(金)	ごはん　わかめスープ マーボーどうふ　はるさめのちゅうかあえ	こめ　むぎ ごま　はるさめ	もめんどうふ ぶたにく ロースハム	ながねぎ　ほしいしいたけ　たけのこ ピーマン　きゅうり　にんじん きくらげ	710
26(月)	ごはん　かきたまじる みそおでん　なっとう	こめ　むぎ	たまご　とりひきにく がんもどき　さつまあげ なっとう	にんじん　みつば　しいたけ だいこん　ふき　たけのこ　こんにゃく	704
27(火)	ごはん　とんじる ちくわあげ　きざみこんぶのいために	こめ　むぎ	やきちくわ きざみこんぶ あぶらあげ	にんじん　たまねぎ　ながねぎ だいこん　ほしいしいたけ　しらたき	758
28(水)	しょくパン　チョコレートクリーム　きゃべつとベーコンのスープ とりにくのトマトに　やさいとコーンのソテー	しょくパン チョコレートクリーム	ベーコン とりにく	キャベツ　しめじ　たまねぎ にんじん　ピーマン　コーン	691
29(木)	ほうれんそうのクリームスパゲティ レタスとさくらえびのスープ　えだまめサラダ	スパゲティ ごま	とりにく　ベーコン さくらえび ひじき　ハム	ほうれんそう　たまねぎ しめじ　レタス　にんじん もやし　えだまめ	667
30(金)	キーマカレー グリーンサラダ　はちみつレモンゼリー	こめ　むぎ はちみつレモンゼリー	ぎゅうひきにく ぶたひきにく わかめ	たまねぎ　にんじん　ピーマン にんにく　しょうが　きゅうり セロリー　ブロッコリー	755