

令和7年度



11月分よていにこんだてひょう

中標津町学校給食センター

月	火	水	木	金
はちみつレモンゼリー 糖類（水飴、果糖ぶどう糖液糖）、レモン果汁、はちみつ、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、クエン酸鉄 Na、香料、着色料（ビタミン B2） 粒マスタード マスタード、醸造酢、発酵調味料、植物油脂、食塩、香辛料、蛋白加水分解物、増粘剤（加工デンプン、グアーガム）、着色料（ウコン） チキンささみ水煮 鶏ささみ肉、食塩、野菜エキス、玉葱、寒天、マイタケエキス（アレルゲン：鶏肉） 洋辛子 辛子粉、コーンスターチ、着色料（ウコン）、増粘剤（グアーガム）、ビタミン C	4 日 小 715kcal・中 999kcal ・こくとうパン ・さつまいものシチュー ・いかリングフライ （幼小 2 日・中 3 日） ・スパゲティサラダ 黒糖パン 玉葱、鶏肉、さつま芋、人参、ブロッコリー、中標津牛乳、中標津生クリーム、バター、塩、コーンポタージュ、ホワイトルー、ポタージュ J、こしょう いかリングフライ、菜種油 スパゲティ、塩、人参、きゅうり、マヨドレ F、こしょう	5 日 小 667kcal・中 906kcal ・しおラーメン ・ささみチーズフライ （中のみ 2 日） ・はちみつレモンゼリー 茹でラーメン、味付メンマ、つと、豚肉、人参、もやし、長葱、わかめ、がらすーブチキン、ポークフィヨン、塩、塩ラーメンたれ、こしょう ささみチーズフライ、菜種油 はちみつレモンゼリー	6 日 小 645kcal・中 772kcal ・ごはん（おかかふりかけ） ・すましじる （こうやどうふ・ほうれんそう） ・ポークチャップ ・だいこんサラダ 精白米、おかかふりかけ 高野豆腐、人参、ほうれん草、塩、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油 豚肉、塩、こしょう、玉葱、ピーマン、赤ワイン、トマトケチャップ、中濃ソース、濃口醤油、上白糖 人参、大根、きゅうり、和風ドレッシング、白いりごま	7 日 小 804kcal・中 914kcal ・ごはん ・ぐだくさんみそしる ・ザンギ（2 日） ・かぼちゃサラダ 精白米 ごぼう、大根、人参、さつま揚げ、なめこ、いりこだし、鰹だし、白味噌 鶏肉、生姜、にんにく、上白糖、朝鮮風焼肉のたれ、酒、薄口醤油、鶏卵、澱粉、菜種油 かぼちゃサラダ
10 日 小 700kcal・中 812kcal ・ごはん ・ちゅうかふう コーンスープ ・はるまき ・チャプチェ 精白米 ベーコン、干椎茸、スイートコーンペースト、人参、玉葱、ほうれん草、鶏卵、ポークフィヨン、塩、薄口醤油、澱粉 春巻、菜種油 豚肉、人参、干椎茸、ピーマン、春雨、にんにく、生姜、濃口醤油、みりん、酒、塩、ごま油	11 日 小 663kcal・中 795kcal ・ねぎしおぶたどん ・みそしる （チンゲンサイ・あぶらあげ） 精白米、豚肉、玉葱、椎茸、人参、キャベツ、長葱、生姜、にんにく、塩だれ 人参、油揚げ、青梗菜、いりこだし、鰹だし、白味噌	12 日 小 633kcal・中 757kcal ・かしわうどん ・やさいコロッケ ・きなこだんご 中標津希望農場の「きなこ」です♪ 茹でうどん、鶏肉、椎茸、つと、人参、ほうれん草、長葱、昆布だし、鰹だし、三温糖、濃口醤油、みりん 野菜コロッケ、菜種油 白玉団子、薄口醤油、きな粉、上白糖、塩	13 日 小 706kcal・中 841kcal ・ハヤシライス ・ブロッコリーの おかかあえ ・フルーツのシャイン マスカットゼリーあえ 精白米、玉葱、豚肉、じゃが芋、人参、生姜、にんにく、カレー粉、フィヨングラニユール、ウスターソース、トマトケチャップ、赤ワイン、ハヤシフレック、デラックスキングカレー ブロッコリー、人参、薄口醤油、白いりごま、鰹節 シャインマスカットゼリー、みかん缶、白桃缶、りんご缶	14 日 小 642kcal・中 787kcal ・ごはん ・ぶたじる ・さばみぞれに もやしとほうれんそう のおかかあえ 精白米 ごぼう、つきこんにゃく、じゃが芋、豚肉、大根、人参、豆腐、いりこだし、鰹だし、白味噌 さばみぞれ煮 もやし、ほうれん草、薄口醤油、鰹節
17 日 小 683kcal・中 828kcal ・ごはん ・しろみざかなの つみれじる ・わふうハンバーグ ・がんもとこんさいの みそに 精白米 白身魚のつみれ、人参、白菜、干椎茸、長葱、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油 ハンバーグ、濃口醤油、上白糖、澱粉 鶏肉、ごぼう、人参、こんにゃく、大根、なめらかがんも、生姜、酒、上白糖、白味噌、薄口醤油	18 日 小 747kcal・中 923kcal ・ソフトフランスパン （くろまめきなこクリーム） ・はくさいクリームに ・チキンマスタードやき ・さつまいもサラダ ソフトフランスパン、黒豆きなこクリーム ベーコン、玉葱、人参、ホールコーン、白菜、中標津牛乳、中標津生クリーム、バター、塩、コーンポタージュ、ホワイトルー、ポタージュ J、こしょう 鶏肉、塩、こしょう、粒マスタード、マヨドレ F、粉チーズ、白ワイン さつま芋サラダ	19 日 小 619kcal・中 693kcal ・わふうスパゲティ ・かにクリームコロッケ ・あおりんごゼリー スパゲティ、塩、鶏肉、干椎茸、人参、玉葱、キャベツ、ピーマン、鶏だし、スパ味、薄口醤油、オイスターソース かにクリームコロッケ、菜種油 青りんごゼリー	20 日 小 669kcal・中 804kcal ・ビビンバどん （にくそぼろ・キムチやさい） ・わかめスープ 精白米、豚肉、大豆ミートミンチ、味付メンマ、豆腐、酒、みりん、赤味噌、濃口醤油、上白糖、にんにく、生姜、豆板醤、白いりごま、人参、もやし、濃厚旨辛キムチ、塩、ごま油 つと、人参、玉葱、わかめ、ポークフィヨン、フィヨングラニユール、塩、こしょう	21 日 小 587kcal・中 697kcal ・ごはん（たまごふりかけ） ・みそしる （ふ・あぶらあげ） ・すきやきふうに ・ほうれんそうの ごまあえ 精白米、たまごふりかけ 人参、おわら蒟、油揚げ、いりこだし、鰹だし、白味噌 豚肉、人参、つきこんにゃく、玉葱、白菜、三温糖、濃口醤油、みりん 人参、もやし、ほうれん草、薄口醤油、上白糖、黒すりごま
25 日 小 620kcal・中 742kcal ・マーボーどん ・ちゅうかスープ 精白米、豚肉、豆腐、長葱、生姜、にんにく、水、赤味噌、ポークフィヨン、濃口醤油、広東風麻婆豆腐の素、上白糖、澱粉、ごま油 干椎茸、人参、かに風味かまぼこ、青梗菜、ポークフィヨン、塩、鶏だし、薄口醤油、こしょう、澱粉	26 日 小 647kcal・中 791kcal ・みそバターコーン ラーメン ・たまコロ ・はくさいからしあえ 茹でラーメン、味付メンマ、つと、豚肉、人参、もやし、ホールコーン、長葱、わかめ、がらすーブチキン、ポークフィヨン、塩、味噌ラーメンのたれ、にんにく、バター、一味唐辛子 たまコロ、菜種油 人参、白菜、チキンささみ水煮、薄口醤油、上白糖、洋辛子	27 日 小 754kcal・中 900kcal ・ポークカレーライス ・えだまめ ・フルーツしらたま 精白米、玉葱、豚肉、じゃが芋、人参、中標津牛乳、生姜、にんにく、カレー粉、ポークフィヨン、チャツネ、ブルーエキス、パーモントカレー給食用、とろける給食用カレー、デラックスキングカレー 枝豆 みかん缶、白桃缶、りんご缶、白玉餅、上白糖、バニラエッセンス、水	28 日 小 618kcal・中 764kcal ・わかめごはん ・にくだんごと はるさめのスープ ・サーモンフライ （パックソース） ・キャベツおかかあえ 精白米、炊き込みわかめの素 安心素材ミートボール、人参、春雨、ほうれん草、ポークフィヨン、フィヨングラニユール、鶏だし、塩、こしょう サーモンフライ、菜種油、パックソース キャベツ、人参、薄口醤油、白いりごま、鰹節	