11月分よていこんだてひょう

令和８年度

中標津町学校給食センター

月	火	水	木	金
２日 小 701kcal・中 849kcal ・ごはん（さけふりかけ） ・みそしる （とうふ・わかめ） ・わふうハンバーグ ・じゃがきんぴら 精白米、さけふりかけ 人参、豆腐、わかめ、長葱、いりこだし、鰹だし、白味噌 ハンバーグ、濃口醤油、上白糖、澱粉 豚肉、竹の子、人参、じゃが芋、ピーマン、上白糖、濃口醤油、みりん、一味唐辛子、白いりごま		**４日** 小 667kcal・中 810kcal ・とんこつラーメン ・やさいコロッケ ・だいこんとツナのサラダ 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、ガラフレッシュ白湯、ポークブイヨン、塩、白湯スープ、こしょう 野菜コロッケ、菜種油 大根、まぐろ水煮、人参、きゅうり、和風ドレッシング	**５日** 小 669kcal・中 804kcal ・ホイコーローどん ・はるさめスープ 精白米、豚肉、人参、ピーマン、キャベツ、生姜、にんにく、甜面醤、赤味噌、上白糖、濃口醤油、酒、オイスターソース、ごま油 干椎茸、かに風味かまぼこ、人参、春雨、ほうれん草、ポークブイヨン、ブイヨングラニュール、塩、鶏だし、こしょう	**６日** 小 622kcal・中 708kcal ・ごはん ・みそしる （だいこん・あぶらあげ） ・チキンバーベキュー ・キャベツちゅうかサラダ 精白米 油揚げ、大根、人参、いりこだし、鰹だし、白味噌 鶏肉、生姜、濃口醤油、酒、すりおろしりんご、長葱、上白糖、にんにく、レモン汁 人参、キャベツ、中華くらげ、ごま油、りんご酢、濃口醤油、上白糖
９日 小 658kcal・中 757kcal ・わかめごはん ・とろみじる （さつまあげ・こまつな） ・たらのしおレモンカツ ・キャベツとちくわのみそマヨあえ 精白米、炊き込みわかめの素 さつま揚げ、人参、小松菜、塩、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油、澱粉 たらの塩レモンカツ、菜種油 焼き竹輪、人参、キャベツ、マヨドレF、白味噌、薄口醤油	**10日** 小 611kcal・中 821kcal ・こくとうパン ・あさりとやさいのスープ ・グラタンコロッケ ・ジャーマンポテト 黒糖パン ベーコン、人参、あさり、玉葱、ほうれん草、ポークブイヨン、コンソメJ、塩、ハーブシーズニング、こしょう グラタンクリーミーコロッケ、菜種油 ベーコン、玉葱、じゃが芋、バター、塩、荒挽きこしょう	**11日** 小 643kcal・中 783kcal ・わふうスパゲティ ・ハムチーズカツ ・クリームコンフェ スパゲティ、塩、鶏肉、干椎茸、人参、玉葱、もやし、ピーマン、鶏だし、スパ味、薄口醤油、オイスターソース ハムチーズカツ、菜種油 クリームコンフェ	**12日** 小 748kcal・中 892kcal ・チキンカレーライス ・ブロッコリーとツナのサラダ ・フルーツのシャインマスカットゼリーあえ 精白米、玉葱、鶏肉、じゃが芋、人参、中標津牛乳、生姜、にんにく、ｶﾚｰ粉、ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ、ﾁｬﾂﾈ、ﾌﾟﾙｰﾝｴｷｽ、ﾊﾞｰﾓﾝﾄｶﾚｰ給食用、とろける給食用ｶﾚｰ、ﾃﾞﾗｯｸｽｷﾝｸﾞﾙｰ ブロッコリー、人参、パプリカ黄色、まぐろ水煮、和風ドレッシング シャインマスカットゼリー、みかん缶、白桃缶、りんご缶	**13日** 小 643kcal・中 767kcal ・ごはん ・みそしる （こうやどうふ・はだいこん） ・ポークチャップ ・はくさいおかかあえ 精白米 高野豆腐、人参、葉大根、いりこだし、鰹だし、白味噌 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、白菜、薄口醤油、白いりごま、鰹節
16日 小 729kcal・中 848kcal ・ごはん ・いもだんごじる ・いわしのうめに ・あつあげみそいため 精白米 おじゃがもちボール、油揚げ、人参、ほうれん草、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油 いわしの梅煮 豚肉、玉葱、椎茸、人参、厚揚げ、ピーマン、生姜、にんにく、濃口醤油、オイスターソース、上白糖、酒、みりん、赤味噌	**17日** 小 708kcal・中 896kcal ・ソフトフランスパン（いちごジャム） ・やさいクリームスープ ・ハニーチキン ・スパゲティサラダ ソフトフランスパン、いちごミックスジャム ベーコン、玉葱、人参、枝豆、ホールコーン、大豆、中標津牛乳、中標津生ｸﾘｰﾑ、ﾊﾞﾀｰ、ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ、塩、ｺｰﾝﾎﾟﾀｰｼﾞｭ、ﾎﾜｲﾄﾙｰ、ﾎﾟﾀｰｼﾞｭJ、こしょう 鶏肉、白味噌、はちみつ、みりん、酒、生姜、にんにく スパゲティ、塩、人参、きゅうり、マヨドレF、こしょう	**18日** 小 592kcal・中 818kcal ・きょうふううどん ・さつまいもてんぷら（中のみ２コ） ・くろごまだんご 茹でうどん、鶏肉、油揚げ、椎茸、つと、人参、ほうれん草、長葱、塩、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油 さつま芋天ぷら、菜種油 白玉餅、薄口醤油、黒すりごま、上白糖	**19日** 小 671kcal・中 804kcal ・ビビンバどん （にくそぼろ・キムチやさい） ・ちゅうかふうコーンスープ 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 ベーコン、干椎茸、スイートコーンペースト、人参、玉葱、チンゲン菜、鶏卵、ポークブイヨン、塩、薄口醤油、澱粉	**20日** 小 788kcal・中 894kcal ・ごはん ・ぐだくさんみそしる ・ザンギ（２コ） ・かぼちゃサラダ 精白米 なめこ、人参、豆腐、白菜、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
	**24日** 小 713kcal・中 988kcal ・コッペパン（チョコジャム） ・ホワイトシチュー ・チキンカツ ・ブロッコリーとコーンのオーロラサラダ コッペパン、チョコレートスプレットＢ 玉葱、豚肉、じゃが芋、人参、中標津牛乳、中標津生ｸﾘｰﾑ、ﾊﾞﾀｰ、塩、ｺｰﾝﾎﾟﾀｰｼﾞｭ、ﾎﾜｲﾄﾙｰ、ﾎﾟﾀｰｼﾞｭJ、こしょう チキンカツ、菜種油 ブロッコリー、ホールコーン、人参、塩、こしょう、マヨドレF、トマトケチャップ	**25日** 小 645kcal・中 773kcal ・やさいしおラーメン ・たまコロ ・ワインゼリー 茹でラーメン、味付メンマ、つと、豚肉、人参、白菜、もやし、長葱、わかめ、がらスープチキン、ポークブイヨン、塩、塩ラーメンたれ（タンメン）、こしょう たまコロ、菜種油 ワインゼリー	**26日** 小 696kcal・中 830kcal ・ハヤシライス ・えだまめ ・フルーツのヨーグルトあえ 精白米、玉葱、豚肉、じゃが芋、人参、生姜、にんにく、カレー粉、ブイヨングラニュール、ウスターソース、トマトケチャップ、赤ワイン、ハヤシフレーク、デラックスキングカレー 枝豆 ヨーグルト、みかん缶、白桃缶、りんご缶	**27日** 小 587kcal・中 695kcal ・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 ・もやしとほうれんそうのごまあえ 精白米、たまごふりかけ 人参、おわら麸、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
30日 小 696kcal・中 864kcal ・ごはん ・ぶたじる ・サーモンフライ（パックソース） ・いそに 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 サーモンフライ、菜種油、パックソース 鶏肉、れんこん、人参、焼き竹輪、大豆、ひじき、三温糖、濃口醤油、みりん	まぐろ水煮　きはだまぐろ、野菜エキス、食塩 中華くらげ　塩蔵くらげ、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、調合ごま油、醤油、醸造酢、いりごま、かつお節エキス、食塩、唐辛子、オイスターソース、ガーリックパウダー、調味料（アミノ酸等）、ｐＨ調整剤、増粘多糖類 （アレルゲン：小麦、ごま、大豆） たらの塩レモンカツ　まだら、パン粉、とうもろこし澱粉、加工デンプン、大麦（米粒麦）、塩、ベーキングパウダー、増粘多糖類、植物油脂（パーム油、なたね油）、こしょう、レモン、ガーリックパウダー、とうがらし、パプリカ、パセリ、調味料（アミノ酸等）、乳化剤、香料、酸化防止剤、炭酸Ｎａ、カロチン色素、パプリカ色素（アレルゲン：小麦、大豆） さつまいも天ぷら　さつま芋、小麦粉、澱粉、着色料（カロブ、ビタミンＢ 膨張剤、打ち粉（小麦粉）、食塩、揚げ油（菜種油、パーム油）、水 （アレルゲン：小麦） オイスターソース　蛋白加水分解物、オイスターエキス、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、黒糖蜜、調味料（アミノ酸等）、増粘剤（加工デンプン）、カラメル色素 （アレルゲン：大豆）	**中学生保護者及び教職員の皆さまへ** 【１１月の学校集金日は以下のとおりです】 中標津小：９日　東　小：１０日　丸山小：１１日　中標津中：１２日　広陵中：１３日 口座振替の方は **11月27日(金)** が振替日です。 ※ 口座振替ができなかった場合は、翌月にその分を上乗せして手続きします。 ※ 小学生は無償化のため集金はありません。 〇給食に関するお問合せ・ご相談先は 中標津町学校給食センター ☎72−2673（午前8時15分から午後4時30分まで）		