給食だより

令和8年度 11月号

江別市立学校給食センター
（対雁調理場 TEL383-8550・FAX887-6366）
URL : http://www.city.ebetsu.hokkaido.jp/soshiki/kyushoku/

感謝して食べよう





１１月２３日は「勤労感謝の日」です。皆さんが食べている食事や給食は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人たちの支えによって成り立っています。生き物の命をいただいていること、食事を支える人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、日々の食事を大切にしましょう。
　また、感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしたり、できるだけ残さないで食べることも大切なことです。





11月24日は「和食の日」

１１月２４日は「和食の日」です。和食とは日本の伝統的な食文化のことをいいますが、近年のライフスタイルの変化により行事食や郷土料理などの食文化が失われつつあります。そこで、和食を次の世代へと保護・伝承していくことの大切さを考える日として制定されたのが「和食の日」です。
　給食では、20日（金）に和食の日にちなんだ料理を提供予定です。だしや味噌、納豆などの発酵食品や旬の食材の鮭を使用するなど、和食の特徴を取り入れた献立になっています。しっかりと味わいながら食べましょう。

「和食」の特徴



アンケートの結果を取り入れています！

　小学校３年生、５年生、中学校２年生にアンケートを行い「好きなメニュー」「給食に出して欲しいメニュー」を取り入れています。
　月ごとに対象の学校がかわります。今回は令和８年7月にアンケートを行った学校のうちの２校です。



江別太小学校
イタリアンチキン
揚げギョウザ
華風きゅうり漬け

野幌中学校
すき焼き
ビビンバ
はちみつレモンゼリー

～11月の地場産情報～



★小学校６年生リザーブ給食★

3種類のデザートから各自が1つを選択します。そして、町村農場のビン牛乳がつきます。今年度は9～11月の3か月の間で実施します。



11月は…第一小学校・いずみ野小学校・北光小学校

実施日：11月　16日（月）

11月予定こんだて表

◎牛乳は毎日の給食に出ます
◎エネルギー基準値 小学校650kcal 中学校830kcal
◎(小)は小学校、(中)は中学校

献立		食品 エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかかりにくくするなど	江別産使用
2(月)	ごはん	ごはん			
	中華丼の具 卵除去食対応	きび砂糖 澱粉 ごま油	豚肉 うずら卵 白かまぼこ	白菜・人参 玉葱・生姜 たけのこ	白菜
小学校 635 kcal	コーンのつまみ揚げ		魚肉すりみ（たら） 卵	とうもろこし 玉葱	玉葱
中学校 856 kcal	大根とツナのサラダ	塩中華ドレッシング	わかめ まぐろ水煮	大根・人参 きゅうり	
4(水)	塩ラーメン	ラーメン	豚肉	たけのこ・もやし 玉葱・人参 長葱・生姜	玉葱
	ショーロンポー	豚脂・春雨 小麦粉	豚肉 鶏肉	キャベツ・玉葱 たけのこ・生姜	長葱
小学校 602 kcal	焼き豚ときゅうりのごま酢あえ	白ごま・ごま油 きび砂糖	焼き豚	きゅうり・人参 キャベツ	キャベツ
中学校 761 kcal	(中)ミルメーク(コーヒー)	砂糖・コーヒー			
5(木)	麦ごはん	麦ごはん			
	もずくスープ		もずく・豆腐 白かまぼこ	人参・長葱 玉葱	長葱
	みそだれ肉団子	豚脂 ごま	鶏肉・豚肉 みそ	玉葱 生姜	
小学校 629 kcal	ビビンバ	きび砂糖 ごま油 白ごま	豚肉 赤みそ	人参・たけのこ もやし・長葱 ほうれん草・生姜	玉葱
中学校 879 kcal					

献立		食品 エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかかりにくくするなど	江別産使用
6(金)	ツインパン	ツインパン			
	マカロニスープ	じゃがいも マカロニ	ポークウインナー	玉葱・キャベツ 人参・コーン	玉葱
	イタリアンチキン	澱粉・パン粉 小麦粉・砂糖	鶏肉	玉葱・りんご にんにく	キャベツ
小学校 602 kcal	スイートパンプキン	砂糖 バター	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	
中学校 749 kcal	(中)ベビーチーズ		チーズ		かぼちゃ
9(月)	ごはん	ごはん			
	ハヤシライス	じゃがいも	豚肉	玉葱 人参 生姜	
小学校 693 kcal	コーンと枝豆のソテー	キャノーラ油	チキンウインナー	コーン 枝豆	玉葱
中学校 906 kcal	りんご			りんご	
10(火)	あんかけうどん	うどん 澱粉	鶏肉 油揚げ つと	干ししいたけ 長葱 人参	
	さつまパイ	さつまいも 小麦粉・砂糖 キャノーラ油		レーズン	長葱
小学校 700 kcal					
中学校 764 kcal	小松菜のごまあえ	白ごま きび砂糖	糸寒天	小松菜 もやし・人参	

11月予定こんだて表

江別市立学校給食センター
対雁調理場 TEL 383-8550
FAX 887-6366

◎牛乳は毎日の給食に出ます
◎エネルギー基準値 小学校650kcal 中学校830kcal
◎(小)は小学校、(中)は中学校

献立		食品 エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかかりにくくするなど	江別産使用
11(水)	ごはん	ごはん			
	豚汁	じゃがいも	豚肉・豆腐	人参・玉葱・大根	大豆
			白みそ	長葱・ごぼう	
				つきこんにゃく	
小学校 675 kcal	鶏肉のごま照り焼き	パン粉・ごま・砂糖	鶏肉		玉葱
中学校 860 kcal	大豆とひじきの炒め煮	きび砂糖	ベーコン・大豆	人参	
		キャノーラ油	ひじき・高野豆腐		長葱
			焼きちくわ		
12(木)	江別小麦パン	江別小麦パン			
	米粉のコーンポタージュ	バター	脱脂粉乳	玉葱	
		米粉	牛乳	コーン	玉葱
	ハンバーグの	豚脂	豚肉・鶏肉	玉葱	
	ケチャップソースかけ	きび砂糖		トマト	
小学校 644 kcal	セミドライソーセージの	キャノーラ油	セミドライソーセージ	キャベツ	
中学校 821 kcal	マリネ			人参・玉葱	キャベツ
				レモン果汁	
13(金)	ごはん	ごはん			
	すき焼き	きび砂糖	豚肉	しらたき	玉葱
			高野豆腐	玉葱・長葱	
			焼き豆腐	たもぎ茸	長葱
小学校 656 kcal	いわしのオレンジ煮 骨に注意して食べましょう	砂糖	いわし	オレンジ果汁	
中学校 849 kcal	白菜の浅漬け	白ごま		きゅうり	白菜
				白菜・人参	
16(月)	コッペパン	コッペパン			
	野菜コンソメスープ		ベーコン	キャベツ・玉葱	キャベツ
				人参・コーン	
	照り焼きチキン	パン粉	鶏肉	玉葱	
	ハンバーグ			りんご	人参
小学校 637 kcal	チーズ入りポテト	じゃがいも	チーズ	パセリ	
中学校 788 kcal	(卵無しマヨネーズ風ドレッシング)	卵無しマヨネーズ風ドレッシング			玉葱
	(中)ぶどうゼリー	水あめ・砂糖		ぶどう果汁	
17(火)	スパゲティミートソース	ソフトパスタ	豚ひき肉	玉葱	
		小麦粉	鶏レバー	人参	
		きび砂糖			玉葱
	ほうれん草オムレツ	油・澱粉	卵	ほうれん草	
小学校 698 kcal	[代替 揚げかまぼこ]	澱粉・油	魚肉すりみ(たら)		
中学校 801 kcal	白玉入りフルーツポンチ	白玉餅		みかん	人参
		ラフランスゼリー		パイン	
				黄桃	
18(水)	ごはん	ごはん			
	白菜となめこのみそ汁		油揚げ	白菜・なめこ	みそ
			豆腐	人参	
	骨に注意して食べましょう		みそ	長葱	人参
小学校 662 kcal	あじフライ	キャノーラ油	あじ		白菜
	(ソース)	パン粉・小麦粉			
中学校 830 kcal	大根と鶏肉の煮物	きび砂糖	鶏肉	大根・人参	長葱
		澱粉		枝豆・生姜	
19(木)	ココアパン	ココアパン			かぼちゃ
	かぼちゃのクリーム	バター	鶏肉	かぼちゃ	
	シチュー		脱脂粉乳	玉葱	人参
			牛乳	人参	
小学校 644 kcal	フランクフルト	砂糖	豚肉		玉葱
中学校 788 kcal	紫玉葱のレモン	レモンドレッシング		キャベツ	キャベツ
	ドレッシングあえ			紫玉葱・人参	紫玉葱
				コーン	
20(金)	ごはん	ごはん			
	けんちん汁		鶏肉	人参・つきこんにゃく	
	骨に注意して食べましょう		豆腐	大根・長葱・干ししいたけ	人参
	鮭の西京焼き		鮭・西京みそ		
小学校 623 kcal	ほうれん草の		糸寒天	ほうれん草・人参	
	なめ茸あえ			もやし・なめ茸	長葱
中学校 786 kcal	タレ付き納豆		大豆		
	[代替 のり佃煮]	水あめ・砂糖	のり		

※物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。(江別産の野菜を使用する日は絵で表示しています)

献立		食品 エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかかりにくくするなど	江別産使用
24(火)	担々麺	ラーメン	豚ひき肉	もやし・人参	
		きび砂糖・白ごま	赤みそ	チンゲン菜・長葱	
		キャノーラ油	白かまぼこ	生姜	人参
	揚げギョウザ	キャノーラ油・ごま油	豚肉・鶏肉	長葱・生姜	
小学校 757 kcal		豚脂・小麦粉	ひじき	しいたけ・キャベツ	
中学校 814 kcal	華風きゅうり漬け	きび砂糖・ごま油		きゅうり	長葱
		白ごま		人参	
	はちみつレモンゼリー	はちみつ		レモン果汁	
25(水)	ごはん	ごはん			大豆
	スープカレー	じゃがいも	鶏肉	人参・玉葱	
		オリーブ油	大豆	キャベツ・しめじ	人参
				バジル・にんにく	
小学校 716 kcal				トマト・生姜	玉葱
中学校 924 kcal	コーンとウインナーのソテー	キャノーラ油	ポークウインナー	コーン	
				いんげん	キャベツ
	パイン缶	砂糖		パイン	
26(木)	コッペパン	コッペパン			
	ミネストローネ	じゃがいも	豚肉	人参・玉葱	人参
		きび砂糖		キャベツ・トマト	
				パセリ・にんにく	
小学校 613 kcal	味付き肉団子	豚脂・油	鶏肉・豚肉	玉葱	玉葱
中学校 804 kcal	ペンネガーリックソテー	ペンネ	ベーコン	玉葱・しめじ	
		キャノーラ油		バジル・にんにく	キャベツ
	いちごジャム	砂糖		いちご	
27(金)	ごはん	ごはん			玉葱
	豆腐と玉葱のみそ汁		豆腐	玉葱・人参	
			油揚げ	長葱	人参
	骨に注意して食べましょう		白みそ	白菜	
小学校 657 kcal	にしんの煮付け	砂糖・水あめ	にしん		白菜
中学校 826 kcal	変わりきんぴら	きび砂糖	豚肉	ごぼう・大根	
		キャノーラ油	糸切り昆布	人参	
		白ごま	さつま揚げ	しらたき	長葱
30(月)	コッペパン	コッペパン			
	米粉のクリームシチュー	じゃがいも	鶏肉	玉葱	玉葱
		バター	脱脂粉乳	人参	
		米粉	牛乳		人参
小学校 655 kcal	白身魚のバジルフライ	パン粉・小麦粉	ほき	バジル	
	骨に注意して食べましょう	キャノーラ油			キャベツ
中学校 792 kcal	コールスローサラダ	コールスロードレッシング	ボークハム	キャベツ・人参	
				きゅうり・コーン	

給食の栄養について

給食の栄養は「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっています。

今月の平均値 小学校は中学年(3．4年生)の栄養価です			
小学校	エネルギー 658Kcal	たんぱく質 27.0g	
中学校	エネルギー 821Kcal	たんぱく質 32.3g	

～ 保護者の皆様へ ～

①長期間給食を食べない場合は事前に学校へご連絡を

事情により、長期間給食を食べないことになる方は、学校へご連絡ください。学校から給食センターに通知され、土日祝日を含む連続して7日間以上の欠席となる場合には、給食費減額の対応をいたします。

②給食費決定通知書・納入通知書について

給食費は、お子様が毎日食べる給食の食材料を購入するために使われます。納期限までに納めるように、お願いいたします。ご不明な点などがございましたら、江別市学校給食会事務局(学校給食センター内／電話887-8992または382-5188)までお問い合わせください。

夜間納入(相談)窓口を開設しています。
毎月第2・4木曜日17:15～20:00　11月は12日と26日です。