2026年11月号

学　校　給　食　だ　よ　り　A

小樽市学校給食センター

月	火	水	木	金

◆保護者のみなさまへ◆

給食費は、毎月、忘れずに納めてくださるようお願いいたします。
納入が滞りますと、食材の購入に支障をきたします。
給食費の納入は、便利な口座振替をご利用ください。
給食費納入のご相談は、学校または給食センター（電話33－9449）までお願いします。

学校行事、物資納入等の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

食べ物の3つのはたらき
主な材料をはたらきにわけて書いています

赤	おもに体をつくる食品
緑	おもに体の調子を整える食品
黄	おもにエネルギー（熱や力）のもとになる食品

学校給食は、栄養のバランスを考えて作られています。いろいろなものを食べて、毎日元気に過ごしましょう。苦手なものも一口は食べてみてね。

学校給食摂取基準

	小学生	中学生
エネルギー（kcal）	650	830
たんぱく質（%）	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%	
脂質（%）	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%	
カルシウム（mg）	350	450
鉄（mg）	3.0	4.5
ビタミンA（μgRAE）	200	300
ビタミンB1（mg）	0.40	0.50
ビタミンB2（mg）	0.40	0.60
ビタミンC（mg）	25	35

＊小学生は、中学年（3・4年生）の摂取基準を記載しています。

☆お知らせ☆

2学期より、小樽市学校給食センター公式のインスタグラムを開設しました！学校給食に対する理解を深めてもらいたいことから、日々の献立写真や調理の様子、食育など給食に関する情報を発信しております。ぜひ、フォロー＆いいね♡よろしくお願いいたします！
なお、引き続き小樽市のホームページにも掲載を行っておりますのでご覧ください。



アカウント名：【公式】小樽市学校給食センター
ユーザーネーム：otaru_gakkou_kyusyoku

OTARU_GAKKOU_KYUSYOKU

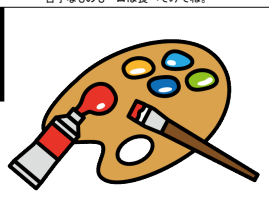
2

ごはん
ぶた汁
ホッケの昆布醤油竜田　NEW　骨に注意
切り干し大根のサラダ
牛乳

赤	牛乳　ぶた肉　とうふ　ホッケ　ツナフレーク
緑	玉ねぎ　にんじん　ごぼう　長ねぎ　つきこんにゃく　しょうが　大根　きゅうり　コーン　くきわかめ
黄	ごはん　じゃがいも　油　ドレッシング

	小	中
エネルギー（kcal）	608	727
たん白質（g）	24.8	28.6

3



文化の日

	小	中
エネルギー（kcal）		
たん白質（g）		

4

ソフトフランスパン
ワンタンスープ
うま塩チキン
ベーコンポテト
牛乳

赤	牛乳　とり肉　ベーコン　ぶた肉
緑	にんじん　チンゲンサイ　もやし　しょうが　にんにく　コーン　キャベツ　玉ねぎ
黄	パン　じゃがいも

	小	中
エネルギー（kcal）	620	773
たん白質（g）	28.8	36.1

5

ごはん
塩ちゃんこ汁　小2個 中3個
野菜入り鶏つくね
白菜と油あげのごま炒め　NEW
牛乳

赤	牛乳　ぶた肉　とうふ　とり肉　油あげ
緑	大根　キャベツ　にんじん　長ねぎ　にんにく　玉ねぎ　白菜　もやし
黄	ごはん　さとう　ごま油　ごま

	小	中
エネルギー（kcal）	649	823
たん白質（g）	28.5	36.0

6

コッペパン
クリームシチュー
ハンバーグ（ブラウンソース）
グリーンサラダ
牛乳

赤	牛乳　とり肉　生クリーム　ぶた肉
緑	玉ねぎ　にんじん　パセリ　キャベツ　きゅうり　枝豆
黄	パン　バター　さとう　ドレッシング

	小	中
エネルギー（kcal）	668	790
たん白質（g）	30.1	36.4

9

ごはん
とうふ汁
肉しゅうまい　小2個 中3個
もやしのピリ辛炒め　NEW
牛乳

赤	牛乳　とうふ　とり肉　わかめ　ぶた肉
緑	にんじん　大根　長ねぎ　玉ねぎ　もやし　にら
黄	ごはん　さとう

	小	中
エネルギー（kcal）	610	776
たん白質（g）	24.3	30.2

10

和風スパゲティ
プチアメリカンドッグ　NEW　小2個 中3個
（代替食）ハッシュドポテト
はちみつレモンゼリー
牛乳

赤	牛乳　ぶた肉　ベーコン　ウインナー　卵
緑	にんじん　玉ねぎ　ほうれん草　しめじ　エリンギ　にんにく
黄	スパゲティ　油　はちみつレモンゼリー　（じゃがいも）

	小	中
エネルギー（kcal）	604	745
たん白質（g）	20.2	25.0

11

秋野菜カレー
マセドニア
（フルーツのオレンジジュース和え）
さつまいもスティック
牛乳

赤	牛乳　とり肉
緑	玉ねぎ　にんじん　かぼちゃ　れんこん　しめじ　にんにく　トマト　黄桃　白桃　りんご　みかん　ナタデココ　パイン
黄	ごはん　さとう　オレンジジュース　さつまいもスティック

	小	中
エネルギー（kcal）	666	811
たん白質（g）	19.9	23.9

12

ごはん
みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・とうふ）
白身魚フライ　骨に注意
きゅうりとちくわのサラダ
牛乳

赤	牛乳　とうふ　ホキ　ちくわ
緑	玉ねぎ　長ねぎ　にんじん　きゅうり
黄	ごはん　じゃがいも　油　エッグフリーマヨネーズ

	小	中
エネルギー（kcal）	625	777
たん白質（g）	21.0	25.5

13

ミルクコッペパン
オニオンスープ
タンドリーチキン
なぞドレサラダ
牛乳

赤	牛乳　ベーコン　とり肉
緑	玉ねぎ　にんじん　パセリ　コーン　しょうが　にんにく　キャベツ　きゅうり　枝豆
黄	パン　さとう　ドレッシング

	小	中
エネルギー（kcal）	689	793
たん白質（g）	30.6	35.6

16

ごはん
鶏塩汁
ぶた肉と野菜のソテー
小樽イカつまみ　2個
（代替食）揚げかまぼこ　2個
牛乳

赤	牛乳　とり肉　とうふ　油あげ　ぶた肉　いか　たらいとよりだい　とびうお　卵
緑	えのき　にんじん　しょうが　キャベツ　ズッキーニ　赤ピーマン　黄ピーマン　なす　玉ねぎ
黄	ごはん　（油）

	小	中
エネルギー（kcal）	624	761
たん白質（g）	30.1	36.1

17

貝だし塩ラーメン　NEW
パオズ　2個
ソフール
牛乳

ラーメンの汁は、塩分が多いので残しましょう。（めんと具は食べてね！）

赤	牛乳　ぶた肉　なると　ソフール
緑	長ねぎ　玉ねぎ　白菜　にんじん　キャベツ　しょうが
黄	ラーメン　おわらふ

	小	中
エネルギー（kcal）	651	755
たん白質（g）	26.1	30.7

18

バーガーパン
根菜のコンソメスープ
メンチカツ
コールスローサラダ
スライスチーズ
牛乳

赤	牛乳　とり肉　牛肉　ぶた肉　スライスチーズ
緑	大根　玉ねぎ　にんじん　ごぼう　パセリ　キャベツ　コーン
黄	パン　油　ドレッシング

	小	中
エネルギー（kcal）	659	763
たん白質（g）	27.4	31.1

19

ごはん
すきやき
ブロッコリーのナムル　NEW
ナタデココのりんごゼリー和え　NEW
牛乳

赤	牛乳　ぶた肉　とうふ
緑	しらたき　玉ねぎ　にんじん　長ねぎ　しめじ　もやし　ブロッコリー　ナタデココ
黄	ごはん　さとう　ごま油　りんごゼリー

	小	中
エネルギー（kcal）	664	808
たん白質（g）	23.6	28.3

20

食パン
ABCスープ　骨に注意
ぶりフライ（手作りソース）
だいこんサラダ
牛乳

赤	牛乳　とり肉　ぶり
緑	にんじん　玉ねぎ　にんにく　大根　きゅうり
黄	パン　マカロニ　じゃがいも　油　さとう　ドレッシング

	小	中
エネルギー（kcal）	621	710
たん白質（g）	26.0	30.1

23



勤労感謝の日

	小	中
エネルギー（kcal）		
たん白質（g）		

24

ジャージャー麺
かんきつサラダ
まめによろこぶ
牛乳

赤	牛乳　ぶた肉　ハム　まめによろこぶ
緑	にんじん　長ねぎ　玉ねぎ　しょうが　にんにく　大根　きゅうり　コーン
黄	やきそば　さとう　ごま油　ドレッシング

	小	中
エネルギー（kcal）	711	843
たん白質（g）	34.8	41.6

25

プルコギ丼
無限もやし　NEW
グレープゼリー
牛乳

赤	牛乳　ぶた肉
緑	玉ねぎ　にんじん　にら　りんご　しょうが　もやし
黄	ごはん　さとう　ごま油　ごま　グレープゼリー

	小	中
エネルギー（kcal）	623	752
たん白質（g）	24.0	28.8

26

ごはん
いもだんご汁
ぶた肉とこんにゃくのみそ炒め
くきわかめのサラダ
牛乳

赤	牛乳　とり肉　ぶた肉
緑	大根　にんじん　ごぼう　長ねぎ　つきこんにゃく　玉ねぎ　いんげん　にんにく　しょうが　キャベツ　きゅうり　くきわかめ
黄	ごはん　いもだんご　ごま油　さとう

	小	中
エネルギー（kcal）	616	764
たん白質（g）	24.8	29.9

27

コッペパン　小樽献立
しりべしコトリアード
ボロニアステーキ
ツナ入りキャロットラペ
牛乳

「しりべしコトリアード」には小樽産の「ベビーホタテ、たら、にしんのつみれ」入りです！

赤	牛乳　たら　にしん　ベビーホタテ　生クリーム　とり肉　ぶた肉　ツナフレーク
緑	にんにく　玉ねぎ　パセリ　にんじん　コーン　枝豆　レモン
黄	パン　バター　じゃがいも　オリーブ油　さとう

	小	中
エネルギー（kcal）	659	738
たん白質（g）	33.2	37.5

30

ごはん
どさんこ汁
鮭の塩焼き
ほうれん草のごま和え
牛乳

食育の日献立
毎月19日は「食育の日」です。19日の前後は和食献立を提供します。

学校給食の始まりは、1889年山形県の小学校といわれています。そのメニューを再現しました。

赤	牛乳　ぶた肉　とうふ　鮭
緑	にんじん　長ねぎ　玉ねぎ　コーン　ほうれん草　もやし
黄	ごはん　じゃがいも　バター　油

	小	中
エネルギー（kcal）	617	739
たん白質（g）	31.7	35.5

おわんってすごい！

和食では、おわんを持って食べるマナーがあります。
正しい持ち方も意識してみましょう。





11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産には、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



～お知らせ～

○11月16日（月）

小樽イカつまみ（2個）について

11月15日（日）はかまぼこの日です。平安時代1115年の古文書にかまぼこが初めて登場したため、11月15日がかまぼこの日となりました。

今回は、小樽で50年以上愛されており、令和6年度に「農林水産大臣賞」を受賞した「大八栗原蒲鉾店」さんの人気商品「イカつまみ」を提供します！♪





○11月27日（金）

しりべしコトリアードについて

フランス・ブルターニュ地方の郷土料理「コトリアード」をモデルに、後志地域でとれた「魚介類、野菜、果物や北海道産乳製品などの地元食材」を使用した食べるスープです。後志のシェフ有志が中心となり地元食材を活かした新ご当地メニューとして開発されました。

令和6年度から給食での提供を始め、令和7年度は「しりべしコトリアード、ポークチャップ、ヴィネグレットサラダ、ごはん、牛乳」の献立で北海道学校給食コンクールに応募し「優秀賞（2位）」を受賞しました✨

毎日の食事（給食）は様々な仕事、沢山の人に支えられています。感謝の気持ちを持ち、美味しくいただきましょう☺

～保護者のみなさまへ～

小樽市では子育て世帯への支援として、小学校については、令和8年度より国の抜本的な負担軽減事業により、1人当たり月額4766円を補助し、実際の保護者負担は月当たり小学校低学年1000円、高学年1100円となります。中学校については、昨年度に引き続き、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用し、令和8年度の学校給食費を値上げすることなく給食を提供いたします。（中学生1・2年1970円、3年生1910円を補助）