

■今月の目標
スポーツと食事について知ろう

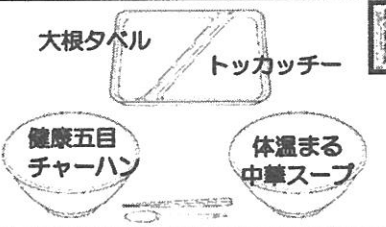
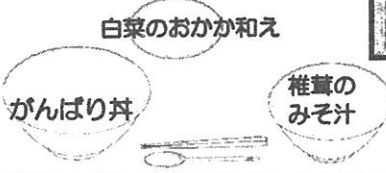
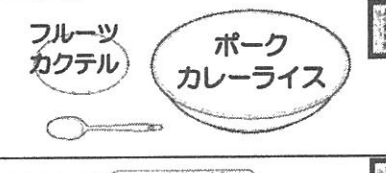
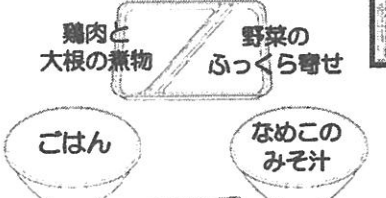
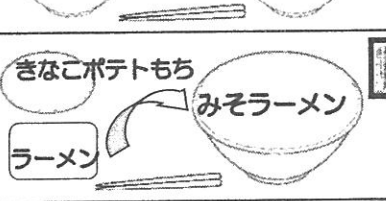
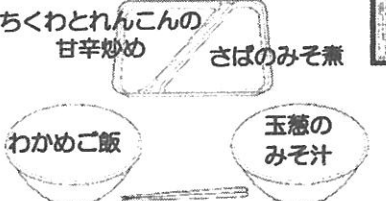
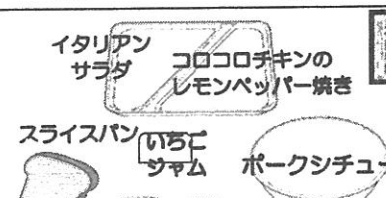
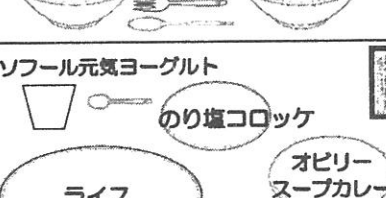
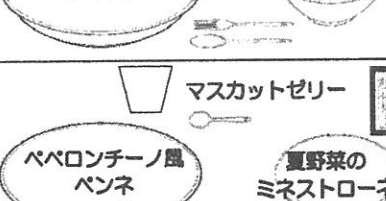
給食だより

8, 9月

令和8年8, 9月
中学校コース

帯広市学校給食センター
帯広市南町南8線42番地3
TEL 49-1900



		献立名	黄 おもにエネルギーの もとになる食品	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	アレルギー 表示		
25 日 (火)		健康五目チャーハン	ご飯	豚肉	人参、筍、椎茸、長葱	乳・小麦		
		体温まる中華スープ		豆腐	人参、椎茸	小麦		
		トッカッチー		鶏肉	長葱	小麦		
		大根タベル			大根、人参、きゅうり	小麦		
		牛乳		牛乳		乳		
26 日 (水)		がんばり丼	ご飯	鶏肉	玉葱、人参、ごぼう、枝豆、コーン	小麦		
		椎茸のみそ汁		油揚げ	椎茸、長葱			
		白菜のおかか和え		鯉節	白菜、人参	小麦		
		牛乳		牛乳		乳		
		27 日 (木)		ソース焼きそば	焼きそば	豚肉	玉葱、キャベツ、人参	小麦
わかめスープ				わかめ	玉葱、長葱	小麦		
ソーダ風ゼリー	ゼリー							
牛乳				牛乳		乳		
28 日 (金)				ポークカレーライス	ご飯、じゃが芋	豚肉	玉葱、人参	小麦
		フルーツカクテル	ゼリー		ナタデココ、もも、パイン			
		牛乳		牛乳		乳		
		31 日 (月)		背割りコッペパン	コッペパン			卵・乳・小麦
				コーンスープ			玉葱、コーン、パセリ	小麦
チキンカツ				鶏肉		小麦		
はさんでおいしい塩レモンサラダ					キャベツ、玉葱、人参			
牛乳				牛乳		乳		
1 日 (火)		ご飯	ご飯					
		なめこのみそ汁		油揚げ	なめこ、長葱			
		野菜のふっくら寄せ	じゃが芋	たら	さやいんげん、コーン、人参、玉葱			
		鶏肉と大根の煮物		鶏肉	大根、さやいんげん、人参	小麦		
		牛乳		牛乳		乳		
2 日 (水)		ご飯	ご飯					
		白玉汁	白玉もち	豚肉、油揚げ	玉葱、人参	小麦		
		厚揚げのそぼろ煮		厚揚げ、豚肉	にら、人参	小麦		
		味のり		のり		えび		
		牛乳		牛乳		乳		
3 日 (木)		みそラーメン	ラーメン	豚肉	メンマ、もやし、長葱	小麦		
		きなこポテトもち	いももち	きなこ				
		牛乳		牛乳		乳		
		4 日 (金)		わかめご飯	ご飯	わかめ		
				玉葱のみそ汁		油揚げ	玉葱	
さばのみそ煮				さば				
ちくわとれんこんの甘辛炒め	ごま			ちくわ	人参、れんこん	小麦		
牛乳				牛乳		乳		
7 日 (月)		スライスパン～いちごジャム～	スライスパン、いちごジャム			乳・小麦		
		ポークシチュー	じゃが芋	豚肉	玉葱、人参	小麦		
		コロコロチキンのレモンペッパー焼き		鶏肉				
		イタリアンサラダ			キャベツ、きゅうり、コーン			
		牛乳		牛乳		乳		
8 日 (火)		チキンライス	ご飯	鶏肉	人参、コーン、玉葱			
		アルファベットスープ	じゃが芋、マカロニ	ベーコン	人参、玉葱	小麦		
		オムレツ		たまご		卵		
		キャベツと枝豆のソテー			キャベツ、玉葱、人参、枝豆	小麦		
		牛乳		牛乳		乳		
9 日 (水)		ライス	ご飯					
		オビリースープカレー	じゃが芋	鶏肉	パプリカ、人参、トマト、玉葱	小麦		
		のり塩コロッケ	じゃが芋	青のり		小麦		
		ソファール元気ヨーグルト		ヨーグルト		乳		
		牛乳		牛乳		乳		
10 日 (木)		ペペロンチーノ風パンネ	パンネ	鶏肉、ベーコン	玉葱、さやいんげん、コーン、人参、とかちマッシュ	小麦		
		夏野菜のミネストローネ	じゃが芋	ウィンナー	リーキ、トマト、キャベツ	小麦		
		マスカットゼリー	マスカットゼリー					
		牛乳		牛乳		乳		

11日 (金)		ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 肉じゃが キャベツの梅和え 牛乳	ご飯 じゃが芋 豚肉 牛乳	豆腐、油揚げ 長葱	小麦 乳
14日 (月)		キャラメル揚げパン ポトフ 和風玉葱ドレッシングサラダ 牛乳	コッペパン、ミルメーク じゃが芋 ウィンナー 牛乳	玉葱、人参、パセリ キャベツ、きゅうり、コーン	小麦 小麦 小麦 乳
15日 (火)		ビビンバ丼 椎茸とわかめのスープ チヂミ 牛乳	ご飯、ごま わかめ 豚肉、鶏肉 牛乳	人参、筍、もやし、ほうれん草 椎茸、長葱 長葱、人参	小麦 小麦 乳
16日 (水)		トカプチの恵み～おびひろふるさと給食～ おびひろ牛トンすき焼き丼 しめじのみそ汁 大根の塩昆布和え 牛乳	ご飯 牛肉、豚肉 油揚げ 昆布 牛乳	白菜、玉葱、人参、こんにゃく しめじ 大根、キャベツ	小麦 小麦 乳
17日 (木)		十五夜デザート かぼちゃのいとこ煮 たぬきうどん うどん 牛乳	うどん、揚げ玉 かぼちゃもち ゼリー 牛乳	鶏肉 小豆	白菜、人参、椎茸、長葱 かぼちゃ 乳
18日 (金)		ライス オニオンスープ ハンバーグケチャップソース ダイコンマリネ 牛乳	ご飯 ウィンナー 豚肉、鶏肉 牛乳	玉葱、人参、パセリ 玉葱 大根、きゅうり、コーン、人参	小麦 小麦 小麦 乳
24日 (木)		コールスローサラダ 釜揚げスパゲティミートソース 牛乳	スパゲティ 豚肉 牛乳	玉葱、人参 キャベツ、人参、きゅうり	小麦 小麦 乳
25日 (金)		かき揚げ丼～丼タレ～ 生姜入り豚汁 三色きんぴら 牛乳	ご飯 じゃが芋 ごま 牛乳	玉葱、人参、ごぼう、春菊 人参、大根、長葱 人参、枝豆、こんにゃく	小麦 小麦 小麦 乳
28日 (月)		かぼちゃとさつま芋のサラダ 横切りブランパン ジュリエンスープ 牛乳	ブランパン ベーコン エッグレスタルタルソース さつま芋 牛乳	玉葱、人参、パセリ 玉葱 かぼちゃ、玉葱	卵・乳・小麦 小麦 小麦 乳
29日 (火)		五目ご飯 石狩汁 きゅうり昆布 牛乳	ご飯 じゃが芋 鮭、豆腐 昆布 牛乳	人参、ごぼう、こんにゃく、椎茸 人参、大根、こんにゃく、長葱 キャベツ、きゅうり	小麦 小麦 小麦 乳
30日 (水)		フルーツ白玉 チキンカレーライス 牛乳	ご飯、じゃが芋 白玉もち、ゼリー 牛乳	鶏肉 玉葱、人参 もも、パイナップル、ナタデココ	小麦 乳

*魚には骨がついていることがあります。気をつけて食べましょう。

*調味料や添え物には下線を記入しています。

*新しいメニューには、マークがつきます。

*材料の都合により、献立・産地が変更になることがありますので、ご了承ください。

*給食費は食材購入の大切な財源です。忘れずに納入しましょう。

アレルギー表示欄は
えび、かに、くるみ、小麦、
そば、卵、乳、落花生、カシューナッツ
上記9品目のみ表示しています。

8、9月
の
平均値

エネルギー	866 kcal
たんぱく質	34.0 g
脂質	23.1 g

～8、9月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

<野菜>

・大根 帯広 (斎藤さん)
・小豆 帯広
・白菜 道内
・キャベツ 帯広 (泉さん)・道内
・きゅうり 十勝、道内
・ほうれん草 道内
・長葱 帯広 (中村さん)
・玉葱 帯広 (中村さん)
・人参 帯広 (泉さん)・道内
・ごぼう 帯広 (和田さん)・道内

<野菜>

・にら 道内
・セロリ 十勝・道内
・リーキ 幕別 (小笠原さん)
・にんにく 十勝・道内
・枝豆 十勝
・コーン 十勝
・もやし 十勝

☆マークが付いている食材は年間を通して十勝産です。

<豆腐類>

☆豆腐 十勝
・油揚げ 十勝

<肉類>

☆豚肉 十勝
☆鶏肉 十勝、道内
・ベーコン、ハム 道内

<調味料・その他>

☆しょうゆ 十勝
☆白しょうゆ 十勝
☆赤みそ 十勝
☆白みそ 十勝
☆でん粉 十勝

・ご飯 道内
☆パン (小麦) 帯広
☆うどん (小麦) 帯広
☆ラーメン (小麦) 帯広

(十勝産・道産以外になることもあります)

帯広市学校給食センターのホームページは、帯広市ホームページ
<http://www.city.obinhiro.hokkaido.jp/>から、
目的で探す→学校教育→学校→学校給食 でご覧になることができます。

