

給食だより

10月



令和8年10月
小学校A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
1 日 (木)	イタリアン サラダ ポークチャップ コッペパン リーキのポトフ	コッペパン			卵・乳・小麦
		リーキのポトフ	じゃがいも	ウインナー	小麦
		ポークチャップ		ぶたにく	たまねぎ
		イタリアンサラダ			キャベツ、きゅうり、コーン
		牛乳	牛乳		乳
2 日 (金)	れんこんと こんにゃくの いりに しょうゆだれ にくだんご ごはん はくさいの みそしる	ごはん	ごはん		
		はくさいのみそしる		あぶらあげ	はくさい、ながねぎ
		しょうゆだれにくだんご	ひとり2コです♪	とりにく、ぶたにく	たまねぎ
		れんこんとこんにゃくのいりに		さつまあげ	れんこん、こんにゃく、にんじん さやいんげん
		牛乳	牛乳		乳
5 日 (月)	だいこんの うめおかかあえ ごはん コロコロチキンの てりやき キャベツの みそしる	ごはん	ごはん		
		キャベツのみそしる		あぶらあげ	キャベツ、ながねぎ
		コロコロチキンのてりやき		とりにく	
		だいこんのうめおかかあえ		かつおぶし	だいこん、うめぼし
		牛乳	牛乳		乳
6 日 (火)	ごまドレッシング サラダ パンネ デミグラスソース	パンネデミグラスソース	パンネ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん
		ごまドレッシングサラダ	ごま		キャベツ、にんじん、きゅうり
		牛乳		牛乳	
					乳
7 日 (水)	チャプチェ ぎょうざ ごはん とうふの ちゅうかスープ	ごはん	ごはん		
		とうふのちゅうかスープ		とうふ	にんじん、はくさい
		ぎょうざ	ぎょうざのかわ	ぶたにく、とりにく	キャベツ、たまねぎ、にら
		チャプチェ	はるさめ	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、たけのこ
		牛乳		牛乳	乳
8 日 (木)	ダイコンマリネ きなこあげパン とちちりもちもにくと やさいのオビリースープ ごはん きなこあげパン	きなこあげパン	コッペパン	きなこ	
		とちちりもちもにくとやさいのオビリースープ	じゃがいも	とりにく、ウインナー	たまねぎ、パセリ
		ダイコンマリネ			だいこん、きゅうり、コーン、にんじん
		牛乳		牛乳	乳
9 日 (金)	はくさいの ごまあえ さけフライ ～パックソース～ ごはん なめことしらたまの さいきょう!!みそしる	ごはん	ごはん		
		なめことしらたまのさいきょう!!みそしる	しらたまもち	とうふ、あぶらあげ	なめこ、ながねぎ
		さけフライ～パックソース～		さけ	
		はくさいのごまあえ	ごま		はくさい、にんじん
		牛乳		牛乳	乳
13 日 (火)	コールスロー サラダ かまあげ スパゲティ ミートソース ごはん	かまあげスパゲティミートソース	スパゲティ	ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん
		コールスローサラダ			キャベツ、にんじん、きゅうり
		牛乳		牛乳	
					乳
14 日 (水)	スタミナどん さきさきチーズ わかめともやし のみそしる ごはん	スタミナどん	ごはん	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にら
		わかめともやしのみそしる		わかめ	もやし
		さきさきチーズ		チーズ	
		牛乳		牛乳	乳
15 日 (木)	マカロニ サラダ ハンバーグ デミグラスソース こくとうパン こんさいの コンソメスープ	こくとうパン	こくとうパン		
		こんさいのコンソメスープ		ベーコン	だいこん、たまねぎ、ごぼう、にんじん ながねぎ
		ハンバーグデミグラスソース		とりにく、ぶたにく	たまねぎ
		マカロニサラダ	マカロニ		きゅうり、にんじん、コーン
		牛乳		牛乳	乳
16 日 (金)	ちゅうかサラダ チャーハン えいようたくさん! あいじょうたっぷり! ちゅうかスープ	チャーハン	ごはん	ぶたにく	にんじん、コーン、さやいんげん
		えいようたくさん!あいじょうたっぷり!ちゅうかスープ	ワンタン、ごま じゃがいも	ぶたにく	もやし、☆にんじん、ながねぎ
		ちゅうかサラダ			キャベツ、にんじん、きゅうり
		牛乳		牛乳	乳
19 日 (月)	さけばっば ぶたにくと えのきだけの しぐれに ごはん とうふとあげの みそしる	ごはん	ごはん		
		とうふとあげのみそしる		とうふ、あぶらあげ	ながねぎ
		ぶたにくとえのきだけのしぐれに		ぶたにく	えのきだけ、にんじん、たまねぎ こんにゃく
		さけばっば	ごま	さけ	
		牛乳		牛乳	乳

20 日 (火)	ショーロンポー ラーメン カレーラーメン	カレーラーメン	ラーメン	ぶたにく	キャベツ、もやし、にんじん、ながねぎ きくらげ	小麦				
21 日 (水)	きゅうり こんぶ さばのみそに ごはん ごまみそしる	ごはん ごまみそしる さばのみそに きゅうりこんぶ 牛乳	「おびしん・十勝っ子 スマイル給食デー」 帯広産豚肉をたっぷり使った ジューシーなメンチカツ。 豚肉の味を引き立てるために 塩味にしました！	ごはん ごま じゃがいも	ぶたにく、とりにく さば こんぶ	キャベツ、たまねぎ、たけのこ 小麦 乳				
22 日 (木)	はさんでおいしい キャベツサラダ おびひろ スペシャル しおメンチカツ よこぎり ブランパン アルファベット スープ	よこぎりブランパン アルファベットスープ おびひろスペシャルしおメンチカツ はさんでおいしいキャベツサラダ 牛乳	ブランパン マカロニ じゃがいも	ベーコン おびひろめぐみほくじょうの ぶたにく	たまねぎ、にんじん たまねぎ キャベツ、にんじん、たまねぎ	卵・乳・小麦 小麦 小麦 乳				
23 日 (金)	はくさいの おひたし ぶたにくの しょうがやき ごはん とりだんごの しょうゆじる	ごはん とりだんごのしょうゆじる ぶたにくのしょうがやき はくさいのおひたし 牛乳	ごはん	とりだんご、あぶらあげ ぶたにく かつおぶし	だいこん、たまねぎ、にんじん たまねぎ はくさい、にんじん	小麦 小麦 小麦 乳				
26 日 (月)	とりハムカツ わかめ ごはん みそちゃんこなべ	わかめごはん みそちゃんこなべ とりハムカツ 牛乳	ごはん じゃがいも こめこ	わかめ ぶたにく、とりにく なまあげ とりにく	こんにゃく、はくさい、だいこん たまねぎ、にんじん	小麦 乳				
27 日 (火)	さつまいものてんぷら うどん とりごぼううどん	とりごぼううどん さつまいものてんぷら 牛乳	うどん さつまいも	とりにく、あぶらあげ	ごぼう、はくさい、にんじん、ながねぎ	小麦 小麦 乳				
28 日 (水)	ヤンニョム チキンどん ハロウィンゼリー わかめスープ	ヤンニョムチキンどん わかめスープ ハロウィンゼリー 牛乳	ごはん ゼリー	とりにく わかめ	たまねぎ、ながねぎ はくさい、にんじん	小麦 小麦 乳				
29 日 (木)	コーンサラダ くりのコロッケ コッペパン チキン クリームシチュー	コッペパン チキンクリームシチュー くりのコロッケ コーンサラダ 牛乳	コッペパン じゃがいも じゃがいも さつまいも、くり	とりにく、牛乳	たまねぎ、にんじん コーン、キャベツ、にんじん、きゅうり	卵・乳・小麦 乳・小麦 小麦 小麦 乳				
30 日 (金)	フルーツ カクテル かわにし カレーライス	かわにしカレーライス フルーツカクテル 牛乳	☆トカフズの恵み～おびひろ ふるさと給食～☆ 豊西牛と、川西で収穫された じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを たっぷり使ったカレーです♪				ごはん じゃがいも ゼリー 牛乳	とよにしぎゅう	たまねぎ、にんじん 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。

10月の 平均値	エネルギー	659 kcal
	たんぱく質	26.5 g
	脂質	24.1 g

～10月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

<野菜>

- ・玉葱 帯広（中村さん、川西青年部）
- ・ごぼう 帯広（和田さん）、道内
- ・キャベツ 帯広（泉さん）、道内
- ・白菜 十勝、道内
- ・セロリ 道内
- ・にら 道内
- ・きゅうり 道内
- ・にんにく 道内
- ・大根 帯広（斎藤さん）
- ・人参 帯広（泉さん、川西青年部）
- ・じゃが芋 帯広（川西青年部）、道内
- ・もやし 十勝
- ☆コーン 十勝
- ☆枝豆 十勝

<豆腐類>

- ☆豆腐 十勝
- ・油揚げ 十勝
- ・生揚げ 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
- ☆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）

☆マークが付いている食材は、年間を通して十勝産です。

【Aコース】

北栄、光南、啓西、稲田、大空、若葉、広陽、開西、明和、森の里、つつじが丘、清川、広野

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.obihiro.hokkaido.jp/>から、目的を探す→学校教育→学校→学校給食 でご覧になることができます。

