

給食だより

10月



令和8年10月
小学校B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)	 きゅうり ごはん さばのみそに ごまみそしる	ごはん			
		ごまみそしる	ごま、じゃがいも	ぶたにく	にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ
		さばのみそに		さば	
		きゅうりごはん		ごはん	キャベツ、きゅうり
		牛乳		牛乳	乳
2日 (金)	 かぼちゃもちの みたらしあん ラーメン もやし くろしょうゆ ラーメン	もやしくろしょうゆラーメン	ラーメン	ぶたにく	もやし、たまねぎ、にんじん、ながねぎ
		かぼちゃもちのみたらしあん	かぼちゃもち		
		牛乳		牛乳	乳
5日 (月)	 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	ごはん		
		とりだんごのしょうゆじる		とりだんご、あぶらあげ	だいこん、たまねぎ、にんじん
		ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	たまねぎ
		はくさいのおひたし		かつおぶし	はくさい、にんじん
		牛乳		牛乳	乳
6日 (火)	 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	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
7日 (水)	 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	コッペパン		卵・乳・小麦
		チキンクリームシチュー	じゃがいも	とりにく、牛乳	たまねぎ、にんじん
		くりのコロッケ	じゃがいも さつまいも、くり		
		コーンサラダ			コーン、キャベツ、にんじん、きゅうり
		牛乳		牛乳	乳
8日 (木)	 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
9日 (金)	 コールスロー サラダ かまあげ スパゲティ ミートソース	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
13日 (火)	 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	ごはん	わかめ	
		みそちゃんこなべ		ぶたにく、とりにく なまあげ	こんにゃく、はくさい、だいこん たまねぎ、にんじん
		とりハムカツ	じゃがいも こめこ	とりにく	
		牛乳		牛乳	乳
14日 (水)	 ダイコンマリネ きなこあげパン とかちとりももにくと やさいのオビリースープ	きなこあげパン	コッペパン	きなこ	
		とかちとりももにくと 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
15日 (木)	 フルーツ カクテル かわにし カレーライス	☆トカフ千の恵み～おびひろふるさと給食～☆			
		かわにしカレーライス	ごはん じゃがいも	とよにしぎゅう	たまねぎ、にんじん
		フルーツカクテル	ゼリー		もも、パイン、ナタデココ
		牛乳		牛乳	乳
16日 (金)	 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	うどん	とりにく、あぶらあげ	ごぼう、はくさい、にんじん、ながねぎ
		さつまいものてんぷら	さつまいも		
		牛乳		牛乳	乳
19日 (月)	 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 さいぎょう!!みそしる	ごはん	ごはん		
		なめことしらたまのさいぎょう!!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

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♪



栄小6年2組でグランプリに輝いた「みそしる」。ありそうでなかった、みそと白玉の最強の組み合わせ。どんな食感になるのかな～♪お楽しみに！

20 日 (火)	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 えいようたくさん！あいじょうたっぷり！ちゅうかスープ ちゅうかサラダ 牛乳	ごはん ワンタン、ごま じゃがいも	ぶたにく ぶたにく 牛乳	にんじん、コーン、さやいんげん もやし、☆にんじん、ながねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり	小麦 小麦 小麦 乳
21 日 (水)	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 こんさいのコンソメスープ ハンバーグデミグラスソース マカロニサラダ 牛乳	こくとうパン	ベーコン とりにく、ぶたにく 牛乳	だいこん、たまねぎ、ごぼう、にんじん ながねぎ たまねぎ きゅうり、にんじん、コーン	卵・乳・小麦 小麦 小麦 小麦 乳
22 日 (木)	れんこんと こんにゃくの いりに ごはん しょうゆだれ にくだんご はくさいの みそしる	ごはん はくさいのみそしる しょうゆだれにくだんご れんこんとこんにゃくのいりに 牛乳	ごはん ひとり2コです♪	あぶらあげ とりにく、ぶたにく さつまあげ 牛乳	はくさい、ながねぎ たまねぎ れんこん、こんにゃく、にんじん さやいんげん	小麦 小麦 小麦 乳
23 日 (金)	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 ショーロンポー 牛乳	ラーメン ひとり2コです♪ ショーロンポーの かわ、はるさめ	ぶたにく ぶたにく、とりにく 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、ながねぎ きくらげ キャベツ、たまねぎ、たけのこ	小麦 小麦 乳
26 日 (月)	さけばっぱ ぶたにくと えのきたけの しぐれに ごはん とうふとあげの みそしる	ごはん とうふとあげのみそしる ぶたにくとえのきたけのしぐれに さけばっぱ 牛乳	ごはん	とうふ、あぶらあげ ぶたにく さけ 牛乳	ながねぎ えのきたけ、にんじん、たまねぎ こんにゃく	小麦 乳
27 日 (火)	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 キャベツのみそしる コロコロチキンのてりやき だいこんのうめおかかあえ 牛乳	ごはん	あぶらあげ とりにく かつおぶし 牛乳	キャベツ、ながねぎ たまねぎ だいこん、うめぼし	小麦 小麦 乳
28 日 (水)	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 おびひろめくみほくじょうの ぶたにく ごま	ベーコン おびひろめくみほくじょうの ぶたにく 牛乳	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 小麦 乳
29 日 (木)	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	「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 とりにく わかめ ゼリー 牛乳	たまねぎ、ながねぎ はくさい、にんじん	小麦 小麦 乳
30 日 (金)	ごまドレッシング サラダ ペンネ デミグラスソース	ペンネデミグラスソース ごまドレッシングサラダ 牛乳	ペンネ ごま	ぶたにく 牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、きゅうり	小麦 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	664 kcal
	たんぱく質	26.2 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。

【Bコース】

帯広、西、柏、明星、緑丘、東、豊成、栄、花園、啓北、川西、大正、愛国

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。

