

給食だより

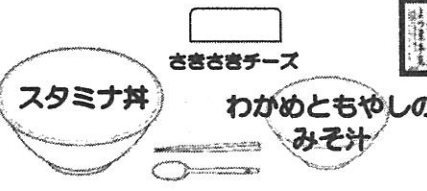
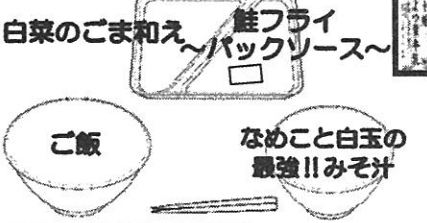
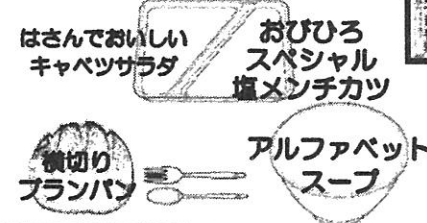
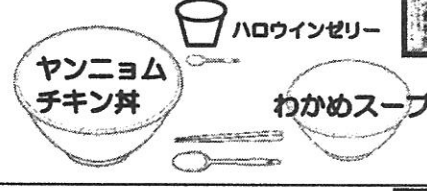
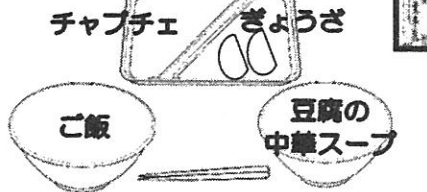
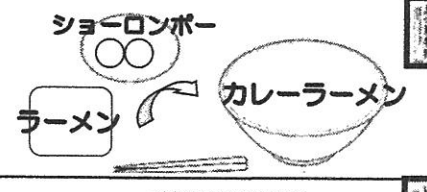


令和8年10月
中学校コース
帯広市学校給食センター
帯広市南町南8線42番地3
TEL 49-1900

	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
1 日 (木)	 さつま芋の天ぷら うどん	うどん	鶏肉、油揚げ	ごぼう、白菜、人参、長葱	小麦
	 とりごぼううどん	さつま芋			小麦
	牛乳		牛乳		乳
2 日 (金)	 マカロニ サラダ	ご飯			
	 ハンバーグ デミグラスソース	根菜のみそ汁	豚肉	大根、玉葱、ごぼう、人参、長葱	
	 ハンバーグデミグラスソース	マカロニサラダ	鶏肉、豚肉	玉葱	小麦
	 マカロニサラダ	マカロニ		きゅうり、人参、コーン	小麦
6 日 (火)	 ご飯 根菜のみそ汁	牛乳	牛乳		乳
	 さけばっぱ 豚肉とえのき茸のしぐれ煮	豆腐とあげのみそ汁	豆腐、油揚げ	長葱	
	 豆腐とあげのみそ汁	さけばっぱ	豚肉	えのき茸、人参、玉葱、こんにゃく	小麦
	牛乳	ごま	鮭		乳
7 日 (水)	 中華スープ	チャーハン	豚肉	人参、コーン、さやいんげん	小麦
	 中華サラダ	栄養たくさん！愛情たっぷり！中華スープ	ワンタン、ごま じゃが芋	もやし、☆人参、長葱	小麦
	牛乳			キャベツ、人参、きゅうり	小麦
			牛乳		乳
8 日 (木)	 ペンネ デミグラスソース	ペンネ	豚肉	玉葱、人参	小麦
	 ごまドレッシング サラダ	ごま		キャベツ、人参、きゅうり	小麦
			牛乳		乳
9 日 (金)	 ご飯 キャベツのみそ汁	ご飯			
	 コロコロチキンの照り焼き	キャベツのみそ汁	油揚げ	キャベツ、長葱	
	 大根の梅おかか和え	コロコロチキンの照り焼き	鶏肉		小麦
	牛乳	かつお節	牛乳	大根、梅干し	小麦
13 日 (火)	 ご飯 さばのみそ煮	ご飯			
	 ごまみそ汁	ごま、じゃが芋	豚肉	人参、大根、ごぼう、長葱	
	 きゅうり昆布		さば		
	牛乳		昆布	キャベツ、きゅうり	小麦
14 日 (水)	 ご飯 わかめご飯	わかめ			
	 みそちゃんこ鍋	豚肉、鶏肉、生揚げ		こんにゃく、白菜、大根、玉葱、人参	小麦
	 とりハムカツ	じゃが芋、米粉	鶏肉		
15 日 (木)	 ラーメン	牛乳	牛乳		乳
	 かぼちゃもちのみたらしあん	ラーメン	豚肉	もやし、玉葱、人参、長葱	小麦
	 黒醤油ラーメン	かぼちゃもち			小麦
16 日 (金)	 フルーツ カクテル	☆トカフズの恵み～おびひろふるさと給食～☆			
	 川西 カレーライス	川西カレーライス	豊西牛	玉葱、人参	小麦
		フルーツカクテル	ゼリー	もも、パイン、ナタデココ	
19 日 (月)	 きなこ揚げパン	コッペパン	きなこ		小麦
	 十勝鳥もち肉と野菜のオビリースープ	じゃが芋	鶏肉、ウインナー	玉葱、パセリ	
	 ダイコンマリネ			大根、きゅうり、コーン、人参	小麦
		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♪



20 日 (火)	 白菜のおひだし 豚肉の生姜焼き ご飯 とり団子のしょうゆ汁	ご飯 とり団子のしょうゆ汁 豚肉の生姜焼き 白菜のおひだし 牛乳	ご飯 とり団子、油揚げ 豚肉 かつお節 牛乳	大根、玉葱、人参 玉葱 白菜、人参	小麦 小麦 小麦 乳
21 日 (水)	 スタミナ丼 さきさきチーズ わかめともやしのみそ汁	スタミナ丼 わかめともやしのみそ汁 さきさきチーズ 牛乳	ご飯 豚肉 わかめ チーズ 牛乳	玉葱、人参、にら もやし	小麦 乳 乳
22 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	釜揚げスパゲティミートソース コールスローサラダ 牛乳	スパゲティ 豚肉、大豆 牛乳	玉葱、人参 キャベツ、人参、きゅうり	小麦 小麦 乳
23 日 (金)	 白菜のごま和え 鮭フライ～パックソース～ なめこと白玉の最強!!みそ汁	ご飯 なめこと白玉の最強!!みそ汁 鮭フライ～パックソース 白菜のごま和え 牛乳	ご飯 白玉もち 鮭 ごま 牛乳	豆腐、油揚げ なめこ、長葱 白菜、人参	小麦 小麦 乳
26 日 (月)	 はさんでおいしいキャベツサラダ おびひろスペシャル塩メンチカツ 横切りブランパン アルファベットスープ	横切りブランパン アルファベットスープ おびひろスペシャル塩メンチカツ はさんでおいしいキャベツサラダ 牛乳	ブランパン マカロニじゃが芋 ごま 牛乳	ベーコン おびひろめぐみ牧場の豚肉 キャベツ、人参、玉葱	卵・乳・小麦 小麦 小麦 乳
27 日 (火)	 ヤンニョムチキン丼 ハロウィンゼリー わかめスープ	ヤンニョムチキン丼 わかめスープ ハロウィンゼリー 牛乳	ご飯 鶏肉 わかめ ゼリー 牛乳	玉葱、長葱 白菜、人参	小麦 小麦 乳
28 日 (水)	 チャプチェ ぎょうざ 豆腐の中華スープ	ご飯 ぎょうざ チャプチェ 牛乳	ご飯 豆腐 ぎょうざの皮 春雨 牛乳	人参、白菜 キャベツ、玉葱、にら 人参、玉葱、筍	小麦 小麦 小麦 乳
29 日 (木)	 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 ショーロンポーの皮 春雨 牛乳	豚肉 豚肉、鶏肉 牛乳	キャベツ、もやし、人参、長葱、きくらげ キャベツ、玉葱、筍 乳
30 日 (金)	 れんこんとこんにゃくの炒り煮 しょうゆだれ肉団子 白菜のみそ汁	ご飯 白菜のみそ汁 しょうゆだれ肉団子 れんこんとこんにゃくの炒り煮 牛乳	ご飯 油揚げ 鶏肉、豚肉 さつま揚げ 牛乳	白菜、長葱 玉葱 れんこん、こんにゃく、人参、さやいんげん	小麦 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	821 kcal
	たんぱく質	32.4 g
	脂質	28.3 g

～10月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

<野菜>		<豆腐類>		<肉類>		<調味料・その他>	
・玉葱	帯広（中村さん、川西青年部）	☆豆腐	十勝	☆豚肉	十勝	☆しょうゆ	十勝
・ごぼう	帯広（和田さん）、道内	・油揚げ	十勝	☆鶏肉	十勝、道内	☆白しょうゆ	十勝
・キャベツ	帯広（泉さん）、道内	・生揚げ	十勝	・ベーコン、ハム	道内	☆赤みそ	十勝
・白菜	十勝、道内					☆白みそ	十勝
・セロリ	道内					☆でん粉	十勝
・にら	道内					・ご飯	道内
・きゅうり	道内					☆パン（小麦）	帯広
・にんにく	道内					☆ラーメン（小麦）	帯広
・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						

（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。

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。

