

■今月のもくひょう
感謝して食べよう

給食だより



10月

令和3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(金)	 わかめご飯 すまし汁 あじフライ	ご飯 ふ	わかめ あじ	大根、長葱、椎茸 ごぼう、こんにゃく、人参、枝豆	小麦 小麦 小麦 乳
4日(月)	 かぼちゃパン シーフードトマトオビリースープ キャベツメンチカツ コールスローサラダ	かぼちゃパン	ベーコン、えび、あさり 鶏肉、豚肉	玉葱、人参、トマト キャベツ、玉葱 キャベツ、人参、きゅうり	卵・乳・小麦 小麦・えび 小麦 乳
5日(火)	 わかめのご飯 豆腐のみそ汁 豚肉とえのき茸のしぐれ煮	ご飯 豆腐のみそ汁	豆腐、油揚げ 豚肉	長葱 えのき茸、人参、玉葱、こんにゃく	小麦 小麦 乳
6日(水)	 ふるさとの日 フルーツカクテル 川西カレーライス	川西カレーライス フルーツカクテル 牛乳	ご飯、じゃが芋 ゼリー、ナタデココ 牛乳	玉葱、人参 もも、パイナップル	小麦 乳
7日(木)	 和風大根サラダ うどん 野菜と生姜のみそうどん	野菜と生姜のみそうどん うどん 牛乳	豚肉、油揚げ かつお節 牛乳	玉葱、人参、しめじ、長葱 大根、人参、きゅうり	小麦 小麦 乳
8日(金)	 ごまごぶ和え コロコロチキンのおろし煮 じゃが芋のみそ汁	ご飯 じゃが芋のみそ汁 コロコロチキンのおろし煮 ごまごぶ和え 牛乳	ご飯 じゃが芋 豆腐、油揚げ 鶏肉 ごま 昆布 牛乳	玉葱 大根 キャベツ、枝豆、人参	小麦 小麦 小麦 乳
11日(月)	 ダイコンマリネ ハンバーグ ジュリエンスープ	ブランパン ジュリエンスープ ハンバーグ～手作りソース～ ダイコンマリネ ショア（ブレン）	ブランパン ベーコン 鶏肉、豚肉 ショア（ブレン）	キャベツ、玉葱、人参、パセリ 玉葱 大根、コーン、人参	卵・乳・小麦 小麦 小麦 乳
12日(火)	 鶏肉と大根の煮物 野菜かき揚げ かしわ汁	ご飯 かしわ汁 野菜かき揚げ 鶏肉と大根の煮物 牛乳	鶏肉 鶏肉 牛乳	人参、なめこ、長葱 玉葱、人参、ごぼう、春菊 大根、人参、さやいんげん	小麦 小麦 小麦 乳
13日(水)	 和風ポテトサラダ たらこの青のりフライ 大根のみそ汁	ご飯 大根のみそ汁 たらこの青のりフライ 和風ポテトサラダ 牛乳	豆腐 たら、青のり じゃが芋 牛乳	大根、長葱 人参、枝豆	小麦 小麦 乳
14日(木)	 中華風海藻サラダ シャージャー麺 焼きそば	シャージャー麺 中華風海藻サラダ 牛乳	焼きそば麺、ごま 昆布 牛乳	玉葱、もやし、人参、長葱、筍、椎茸 大根、きゅうり	小麦 小麦 乳
15日(金)	 キャベツの梅和え 肉じゃが わかめのみそ汁	ご飯 わかめのみそ汁 肉じゃが キャベツの梅和え 牛乳	わかめ、豆腐、油揚げ 豚肉 牛乳	長葱 キャベツ、枝豆、梅干し	小麦 乳
18日(月)	 コロコロパニック コロコロチキンのバジル風味 コッペパン	コッペパン とてっポークシチュー コロコロチキンのバジル風味 コロコロパニック 牛乳	コッペパン じゃが芋 豚肉 鶏肉 じゃが芋 牛乳	玉葱、人参 バジル 枝豆、コーン	卵・乳・小麦 小麦 小麦 乳

19日(火)	きゅうり昆布 さばのみそ煮 ご飯 芋川団汁朗	ご飯 芋川団汁朗 さばのみそ煮 きゅうり昆布 牛乳	川西中学校2年生が授業で考えた献立です！「芋川団汁朗」は芋団子を入れたしょうゆ汁です！	ご飯 じゃが芋	油揚げ さば 昆布 牛乳	ごぼう、人参、こんにゃく、長葱 キャベツ、きゅうり	小麦 小麦 乳
20日(水)	もやしの梅ちり和え カラフル豚丼 なめこのみそ汁	カラフル豚丼 なめこのみそ汁 牛乳		ご飯 ごま	豚肉 豆腐 いわし 牛乳	玉葱、人参、枝豆、コーン なめこ、長葱 もやし、ほうれん草、梅干し、しそ	小麦 乳
21日(木)	鶏肉と野菜のナムル KAWANISHIラーメン ラーメン	KAWANISHIラーメン 鶏肉と野菜のナムル 牛乳	川西中学校1年生が授業で考えた献立です！「KAWANISHIラーメン」はしょうゆラーメンです！	ラーメン 豚肉 鶏肉 牛乳	メンマ、もやし、長葱 大根、人参、きゅうり		小麦 小麦 乳
22日(金)	切干大根の煮物 焼きつくね ご飯 秋あじ汁	秋あじ汁 焼きつくね 切干大根の煮物 牛乳	魚に骨がついている場合があります！気を付けて食べましょう。	ご飯 じゃが芋	鮭、豆腐 鶏肉 油揚げ、さつま揚げ 牛乳	人参、長葱、大根 玉葱、人参、れんこん、長葱 大根、人参	小麦 小麦 小麦 乳
25日(月)	ツナマヨサラダ 栗コロッケ バターパン リーキのスープ	バターパン リーキのスープ 栗コロッケ ツナマヨサラダ 牛乳	幕別町の小笠原さんのリーキを使用しています！	バターパン じゃが芋 じゃが芋、さつま芋、栗	ウインナー ツナ 牛乳	玉葱、人参、リーキ、パセリ 人参、きゅうり、コーン	卵・乳・小麦 小麦 小麦 乳
26日(火)	大根ナムル 春巻 ご飯 野菜の中華スープ	ご飯 野菜の中華スープ 春巻 大根ナムル 牛乳		ご飯 春雨 春巻の皮	糸かまぼこ 豚肉 牛乳	もやし、人参、長葱 玉葱、人参、椎茸 大根、人参、きゅうり	小麦 小麦 小麦 乳
27日(水)	三色金平 いわしの梅煮 ご飯 白玉汁	白玉汁 いわしの梅煮 三色金平 牛乳		ご飯 白玉もち ごま	豚肉、油揚げ いわし 牛乳	玉葱、人参 梅干し こんにゃく、人参、枝豆	小麦 小麦 小麦 乳
28日(木)	まめ豆サラダ かぼちゃのクリームスープ パンネ	かぼちゃのクリームスープパンネ まめ豆サラダ 牛乳	秋の食材かぼちゃを使ったクリームスープパンネです！	パンネ ごま	ベーコン、牛乳 大豆 牛乳	玉葱、マッシュルーム、かぼちゃ、パセリ 枝豆、キャベツ	乳・小麦 小麦 乳
29日(金)	野菜のゆかり和え 豚肉の生姜焼き ご飯 さつま芋のみそ汁	ご飯 さつま芋のみそ汁 豚肉の生姜焼き 野菜のゆかり和え 牛乳		ご飯 さつま芋 ごま	牛乳 豚肉 牛乳	玉葱、大根 枝豆 キャベツ、きゅうり、しそ	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、小麦、そば、
卵、乳、落花生**
上記7品目のみ表示しています。

10月の 平均値	エネルギー	785 kcal
	たんぱく質	30.0 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＞

・長葱
・大根
・ごぼう
・キャベツ
・きゅうり
・にんにく
・セロリ
・じゃが芋
・リーキ
・マッシュルーム
・ほうれん草
・いんげん

帯広、十勝
帯広（斉藤さん）、十勝、道内
帯広（和田さん）、十勝、道内
十勝、道内
道内（一部府県）
十勝、道内
道内
帯広
幕別（小笠原さん）
帯広
道内（一部府県）
十勝

＜野菜＞

・玉葱
・人参
・枝豆
☆大豆
☆もやし
☆コーン

帯広（中村さん）、帯広（泉さん）
帯広（泉さん）、十勝
十勝
十勝
十勝
十勝

＜豆腐類＞
☆豆腐
・油揚げ

＜肉類＞
☆牛肉
☆豚肉
☆鶏肉
・ベーコン

十勝
十勝
十勝
十勝、道内
道内

（十勝産・道産以外になることもあります）

＜調味料・その他＞

☆しょうゆ
☆白しょうゆ
☆赤みそ
☆白みそ
☆でん粉
・ご飯
☆パン（小麦）
☆うどん（小麦）
☆ラーメン（小麦）

十勝
十勝
十勝
十勝
十勝
道内
帯広
帯広
帯広

☆マークが付いている食材は、年間を通して十勝産です。

職 種：令和3年度帯広市会計年度任用職員（学校給食調理員）

勤務形態：①常時勤務 ②隔日勤務（週2～3日勤務）③午後勤務

勤務時間：①②8:15～16:30（休憩時間あり）③13:15～17:00

給 料：日給①②6,931～8,381円 ③3,585円～4,335円 ※学歴・職歴により決定します。

手 当：期末・通勤手当

休 暇：年次有給休暇（初年度 ①10日②3日③7日）

業務内容：学校給食調理業務、調理器機等洗浄作業、その他

休 日：土・日・祝、小中学校の春・夏・冬休み期間（一部勤務日あり）

募集

学校給食センターで
働いてみませんか？



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。