

給食だより



10月

令和4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
3日(月)	 あつあけの すきやきに ちくわの いそべあげ ごはん あげのみそしる	ごはん あげのみそしる ちくわのいそべあげ あつあけのすきやきに 牛乳	あぶらあげ ちくわ、あおのり ぶたにく、あつあけ 牛乳	なめこ たまねぎ、にんじん、はくさい、こんにゃく、ながねぎ	小麦 小麦 乳
4日(火)	 かぼちゃの いとこに うどん あげたま うどん	あげたまうどん かぼちゃのいとこに 牛乳	とりにく あずき 牛乳	はくさい、にんじん、しいたけ、ながねぎ かぼちゃ	小麦 乳
5日(水)	 はくさいの にびたし いわしの うめに わかめ ごはん じゃがいもの みそしる	わかめごはん じゃがいものみそしる いわしのうめに はくさいのにびたし 牛乳	ごはん じゃがいも あぶらあげ いわし さつまあげ、かつおぶし 牛乳	たまねぎ うめぼし はくさい	小麦 小麦 乳
6日(木)	 ツナマヨサラダ たんしゃくいも コロッケ ごはん あぎやさいの オビリースープ	コッペパン あぎやさいのオビリースープ たんしゃくいもコロッケ ツナマヨサラダ 牛乳	コッペパン じゃがいも ベーコン ツナ 牛乳	にんじん、たまねぎ、だいこん にんじん、きゅうり、コーン	卵・乳・小麦 卵・乳・小麦 小麦 乳
7日(金)	 もやしの うめちりあえ スタミナどん わかめの みそしる	スタミナどん わかめのみそしる もやしのうめちりあえ 牛乳	ごはん ぶたにく あぶらあげ、わかめ ごま しらす 牛乳	たまねぎ、にんじん、にら ながねぎ もやし、ほうれんそう、うめぼし、しそ	小麦 乳
11日(火)	 フルーツ しらたま ミートソース パンネ	ミートソースパンネ フルーツしらたま 牛乳	パンネ しらたまもち、 ゼリー、ナタデココ 牛乳	たまねぎ、にんじん もも、パイナップル	小麦 乳
12日(水)	 とりにく だいこんの にも ごはん なめこの みそしる	ごはん なめこのみそしる おさかなとやさいのステーキ とりにくとだいこんのにも 牛乳	ごはん あぶらあげ たら とりにく 牛乳	なめこ、ながねぎ にんじん、コーン、えだまめ だいこん、にんじん、さやいんげん	小麦 乳
13日(木)	 ダイコン マリネ ジャーマン ポテ いちごジャム アルファベット スープ ごはん スライスパン	スライスパン～いちごジャム～ アルファベットスープ ジャーマンポテ ダイコンマリネ 牛乳	スライスパン、いちごジャム マカロニ、じゃがいも じゃがいも 牛乳	ベーコン ベーコン たまねぎ、にんじん、コーン たまねぎ だいこん、きゅうり、コーン、にんじん	乳・小麦 小麦 小麦 小麦 乳
14日(金)	 パンパンジー サラダ しょうゆだれ にくだんご ごはん もやしの ちゅうかスープ	ごはん もやしのちゅうかスープ しょうゆだれにくだんご パンパンジーサラダ 牛乳	ごはん ぶたにく とりにく、ぶたにく ごま 牛乳	もやし、ながねぎ たまねぎ きゅうり、にんじん、だいこん	小麦 小麦 小麦 乳
17日(月)	 トカプチの恵み コーンサラダ かわにし カレーライス	かわにしカレーライス コーンサラダ 牛乳	ごはん、じゃがいも 牛乳 ラーメン	ぎゅうにく たまねぎ、にんじん コーン、キャベツ、にんじん、きゅうり	小麦 小麦 乳
18日(火)	 きなこ ポテトもち みそラーメン	みそラーメン きなこポテトもち 牛乳	ラーメン じゃがいも 牛乳	ぶたにく きなこ	小麦 小麦 乳

19 日 (水)		ごはん はるさめスープ はるまき マーボー豆腐 牛乳	ごはん はるさめ はるさめ、はるまきのかわ ぶたにく、豆腐 牛乳	ほうれんそう たまねぎ、にんじん、しいたけ しいたけ、にんじん、たけのこ 牛乳	小麦 小麦・えび 小麦 乳
20 日 (木)		こくとうパン コーンスープ コロコロチキンのレモンペッパーやき コールスローサラダ 牛乳	こくとうパン とうりにく 牛乳	たまねぎ、コーン、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり 牛乳	卵・乳・小麦 小麦 小麦 乳
21 日 (金)		ごはん だいこんのみそしる かぼちゃひきにくフライ さんしょくきんぴら 牛乳	ごはん あぶらあげ ぶたにく ごま 牛乳	だいこん、ながねぎ かぼちゃ、たまねぎ こんにゃく、にんじん、えだまめ 牛乳	小麦 小麦 小麦 乳
24 日 (月)		ごはん しょうがいりぶたじる さばのみそに もやしのボンずあえ 牛乳	ごはん じゃがいも ぶたにく、豆腐 さば かつおぶし 牛乳	にんじん、だいこん、こんにゃく、ながねぎ もやし、ほうれんそう 牛乳	小麦 小麦 乳
25 日 (火)		ソースやきそば わかめスープ あんにんどうふのいちごソース 牛乳	やきそばめん わかめ あんにんどうふ 牛乳	ぶたにく しいたけ、ながねぎ とうにゅう 牛乳	小麦 小麦 小麦 乳
26 日 (水)		おやこどん たもぎだけのみそしる きゅうりこんぶ 牛乳	ごはん とうりにく、たまご あぶらあげ こんぶ 牛乳	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ たもぎだけ、ながねぎ キャベツ、きゅうり 牛乳	卵・小麦 小麦 小麦 乳
27 日 (木)		キャラメルあげパン ポテトもちとリーキのわふうスープ まめまめサラダ 牛乳	コッペパン、ミルク じゃがいも ごま 牛乳	とうりにく リーキ、たまねぎ、にんじん えだまめ、キャベツ 牛乳	小麦 小麦 小麦 乳
28 日 (金)		チャーハン とうふのちゅうかスープ スペシャルぎょうざ 牛乳	ごはん ぶたにく とうふ ぎょうざのかわ 牛乳	ながねぎ、にんじん、しいたけ、コーン しいたけ、ながねぎ キャベツ、たまねぎ 牛乳	小麦 小麦 小麦 乳
31 日 (月)		ごはん とうふのみそしる にくじゃが キャベツのうめあえ 牛乳	ごはん とうふ、あぶらあげ ぶたにく 牛乳	ながねぎ キャベツ、えだまめ、うめぼし 牛乳	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	636 kcal
	たんぱく質	27.2 g
	脂 質	20.6 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
 ・キャベツ
 ・きゅうり
 ・にんにく
 ・セロリ
 ・じゃが芋
 ・リーキ
 ・白菜
 ・ほうれん草
 ・にんにく
 ・にら
 ・小豆
 ・大豆

帯広、道内
 帯広（斎藤さん）
 帯広、道内
 道内（一部府県）
 十勝、道内
 道内
 帯広
 幕別（小笠原さん）
 十勝、道内
 道内
 十勝（一部府県）
 道内
 帯広
 帯広

＜野菜＞

・玉葱
 ・人参
 ・枝豆
 ☆大豆
 ☆もやし
 ☆コーン
 ＜豆腐類＞
 ☆豆腐
 ・油揚げ
 ＜肉類＞
 ☆牛肉（豊西牛）
 ☆豚肉
 ☆鶏肉
 ・ベーコン

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

＜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

【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



（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。