

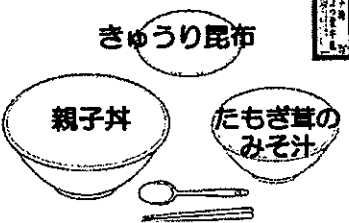
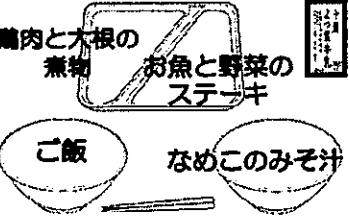
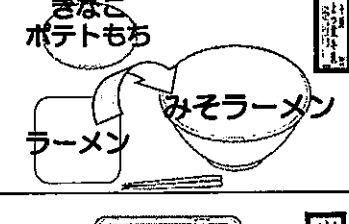
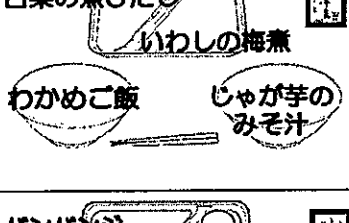
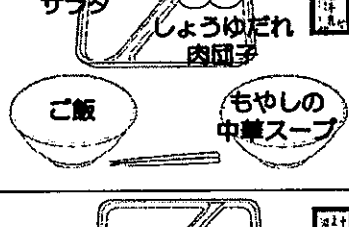
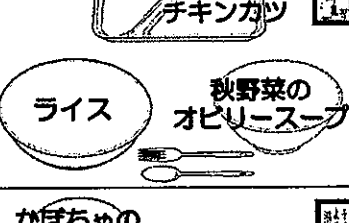
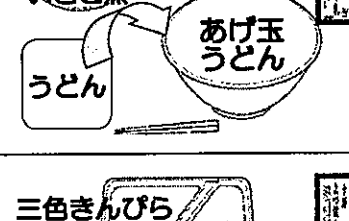
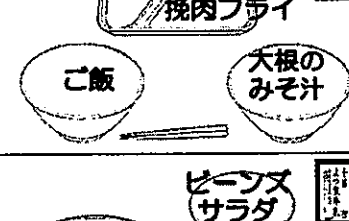
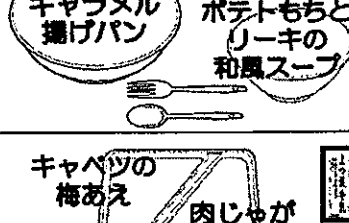
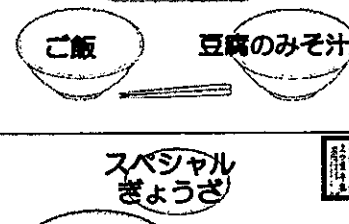
# 給食だより



10月

令和4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<br>おもにエネルギーの<br>もとになる食品 | 赤<br>おもに体をつくる食品 | 緑<br>おもに体の調子を整える食品 | アレルギー<br>表示 |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------|--------------------|-------------|
| 4日<br>(火)  | <br>きゅうり昆布<br>親子丼<br>たもぎ草のみそ汁                               | ご飯                        | 鶏肉、卵            | 玉葱、人参、筍、椎茸         | 卵・小麦        |
|            | たもぎ草のみそ汁                                                                                                                                     |                           | 油揚げ             | たもぎ草、長葱            |             |
|            | きゅうり昆布                                                                                                                                       |                           | 昆布              | キャベツ、きゅうり          | 小麦          |
|            | 牛乳                                                                                                                                           |                           | 牛乳              |                    | 乳           |
| 5日<br>(水)  | <br>鶏肉と大根の<br>煮物<br>お魚と野菜の<br>ステーキ<br>ご飯<br>なめこのみそ汁         | ご飯                        |                 |                    |             |
|            | なめこのみそ汁                                                                                                                                      |                           | 油揚げ             | なめこ、長葱             |             |
|            | お魚と野菜のステーキ                                                                                                                                   |                           | たら              | 人参、コーン、枝豆          |             |
|            | 鶏肉と大根の煮物                                                                                                                                     |                           | 鶏肉              | 大根、人参、さやいんげん       | 小麦          |
| 6日<br>(木)  | <br>きなこ<br>ポテトもち<br>みそラーメン<br>ラーメン                         | ラーメン                      | 豚肉              | メンマ、もやし、長葱         | 小麦          |
|            | きなこポテトもち                                                                                                                                     | じゃが芋                      | きなこ             |                    | 小麦          |
|            | 牛乳                                                                                                                                           |                           | 牛乳              |                    | 乳           |
|            |                                                                                                                                              |                           |                 |                    |             |
| 7日<br>(金)  | <br>白菜の煮びたし<br>いわしの梅煮<br>わかめご飯<br>じゃが芋の<br>みそ汁            | ご飯                        | わかめ             |                    |             |
|            | じゃが芋のみそ汁                                                                                                                                     | じゃが芋                      | 油揚げ             | 長葱                 |             |
|            | いわしの梅煮                                                                                                                                       |                           | いわし             | 梅干し                | 小麦          |
|            | 白菜の煮びたし                                                                                                                                      |                           | さつま揚げ、かつお節      | 白菜                 | 小麦          |
| 11日<br>(火) | <br>パンパンジー<br>サラダ<br>しょうゆだれ<br>肉団子<br>ご飯<br>もやしの<br>中華スープ | ご飯                        |                 |                    |             |
|            | もやしの中華スープ                                                                                                                                    |                           | 豚肉              | もやし、長葱             | 小麦          |
|            | しょうゆだれ肉団子                                                                                                                                    |                           | 鶏肉、豚肉           | 玉葱                 | 小麦          |
|            | パンパンジーサラダ                                                                                                                                    | ごま                        | 鶏肉              | きゅうり、人参、大根         | 小麦          |
| 12日<br>(水) | <br>ツナマヨサラダ<br>チキンカツ<br>ライス<br>秋野菜の<br>オビリースープ            | ご飯                        |                 |                    |             |
|            | 秋野菜のオビリースープ                                                                                                                                  |                           | ベーコン            | 人参、玉葱、大根           |             |
|            | チキンカツ                                                                                                                                        |                           | 鶏肉              |                    | 小麦          |
|            | ツナマヨサラダ                                                                                                                                      |                           | ツナ              | 人参、きゅうり、コーン        | 小麦          |
| 13日<br>(木) | <br>かぼちゃの<br>いとこ煮<br>あげ玉うどん<br>うどん                        | うどん、あげ玉                   | 鶏肉              | 白菜、人参、椎茸、長葱        | 小麦          |
|            | かぼちゃのいとこ煮                                                                                                                                    |                           | 小豆              | かぼちゃ               |             |
|            | 牛乳                                                                                                                                           |                           | 牛乳              |                    | 乳           |
|            |                                                                                                                                              |                           |                 |                    |             |
| 14日<br>(金) | <br>三色きんぴら<br>かぼちゃ<br>挽肉フライ<br>ご飯<br>大根の<br>みそ汁           | ご飯                        |                 |                    |             |
|            | 大根のみそ汁                                                                                                                                       |                           | 油揚げ             | 大根、長葱              |             |
|            | かぼちゃ挽肉フライ                                                                                                                                    |                           | 豚肉              | かぼちゃ、玉葱            | 小麦          |
|            | 三色きんぴら                                                                                                                                       | ごま                        |                 | こんにゃく、人参、枝豆        | 小麦          |
| 17日<br>(月) | <br>キャラメル<br>揚げパン<br>ポテトもちと<br>リーキの<br>和風スープ<br>ビーンスラダ    | ご飯                        |                 |                    |             |
|            | ポテトもちとリーキの和風スープ                                                                                                                              |                           | じゃが芋            | リーキ、玉葱、人参          | 小麦          |
|            | ビーンスラダ                                                                                                                                       |                           | 大豆、手亡豆、金時豆      | 枝豆、キャベツ、きゅうり       | 小麦          |
|            | 牛乳                                                                                                                                           |                           | 牛乳              |                    | 乳           |
| 18日<br>(火) | <br>キャベツの<br>梅あえ<br>肉じゃが<br>ご飯<br>豆腐のみそ汁                  | ご飯                        |                 |                    |             |
|            | 豆腐のみそ汁                                                                                                                                       |                           | 豆腐、油揚げ          | 長葱                 |             |
|            | 肉じゃが                                                                                                                                         | じゃが芋                      | 豚肉              |                    | 小麦          |
|            | キャベツの梅あえ                                                                                                                                     |                           |                 | キャベツ、枝豆、梅干し        |             |
| 19日<br>(水) | <br>チャーハン<br>豆腐の<br>中華スープ<br>チャーハン                        | ご飯                        | 豚肉              | 長葱、人参、椎茸、コーン       | 小麦          |
|            | 豆腐の中華スープ                                                                                                                                     |                           | 豆腐              | 椎茸、長葱              | 小麦          |
|            | スペシャルぎょうざ                                                                                                                                    | ぎょうざの皮                    | 豚肉、鶏肉           | キャベツ、玉葱            | 小麦          |
|            | 牛乳                                                                                                                                           |                           | 牛乳              |                    | 乳           |

|        |                                                        |                                                           |                                          |                                                   |                             |
|--------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------|
| 20日(木) | フルーツ白玉<br>ミートソースパンネ                                    | ミートソースパンネ<br>フルーツ白玉<br>牛乳                                 | パンネ<br>白玉もち、ゼリー、ナタデココ<br>牛乳              | 豚肉<br>玉葱、人参<br>桃、パイン                              | 小麦<br>乳                     |
| 21日(金) | トカブチの恵み<br>コーンサラダ<br>川西カレーライス                          | 川西カレーライス<br>コーンサラダ<br>牛乳                                  | ご飯、じゃが芋<br>牛乳                            | 玉葱、人参<br>コーン、キャベツ、人参、きゅうり                         | 小麦<br>乳                     |
| 24日(月) | ダイコンマリネ<br>ジャーマンポテト<br>いちごジャム<br>アルファベットスープ<br>スライスパン  | スライスパン～いちごジャム～<br>アルファベットスープ<br>ジャーマンポテト<br>ダイコンマリネ<br>牛乳 | スライスパン、いちごジャム<br>マカロニ、じゃが芋<br>じゃが芋<br>牛乳 | ベーコン<br>ベーコン<br>玉葱、人参、コーン<br>玉葱<br>大根、きゅうり、コーン、人参 | 乳・小麦<br>小麦<br>小麦<br>小麦<br>乳 |
| 25日(火) | マーボー豆腐<br>春巻き<br>ご飯<br>春雨スープ                           | ご飯<br>春雨スープ<br>春巻き<br>マーボー豆腐<br>牛乳                        | ご飯<br>春雨<br>春雨、春巻きの皮<br>豚肉、豆腐<br>牛乳      | 豚肉<br>豚肉<br>玉葱、人参、椎茸<br>椎茸、人参、筍                   | 小麦<br>小麦・えび<br>小麦<br>乳      |
| 26日(水) | もやしのポン酢あえ<br>さばのみそ煮<br>ご飯<br>しょうが入れ豚汁                  | ご飯<br>しょうが入れ豚汁<br>さばのみそ煮<br>もやしのポン酢あえ<br>牛乳               | ご飯<br>じゃが芋<br>さば<br>かつお節<br>牛乳           | 豚肉、豆腐<br>さば<br>もやし、ほうれん草                          | 小麦<br>乳                     |
| 27日(木) | 杏仁豆腐のいちごソース<br>ソース焼きそば<br>わかめスープ<br>ご飯                 | ソース焼きそば<br>わかめスープ<br>杏仁豆腐のいちごソース<br>牛乳                    | 焼きそば麺<br>わかめ<br>杏仁豆腐<br>牛乳               | 豚肉<br>わかめ<br>豆乳<br>牛乳                             | 小麦<br>小麦<br>乳               |
| 28日(金) | 厚揚げのすき焼き煮<br>ちくわの磯辺あげ<br>ご飯<br>あげのみそ汁                  | ご飯<br>あげのみそ汁<br>ちくわの磯辺あげ<br>厚揚げのすき焼き煮<br>牛乳               | ご飯<br>油揚げ<br>ちくわ、青のり<br>豚肉、厚揚げ<br>牛乳     | なめこ<br>玉葱、人参、白菜、こんにゃく、長葱                          | 小麦<br>小麦<br>乳               |
| 31日(月) | コールスローサラダ<br>コロコロチキンのレモンペッパー焼き<br>黒糖パン<br>コーンスープ<br>ご飯 | 黒糖パン<br>コーンスープ<br>コロコロチキンのレモンペッパー焼き<br>コールスローサラダ<br>牛乳    | 黒糖パン<br>鶏肉<br>牛乳                         | 玉葱、コーン、パセリ<br>キャベツ、人参、きゅうり                        | 卵・乳・小麦<br>小麦<br>小麦<br>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<br>平均値 | エネルギー | 826 kcal |
|             | たんぱく質 | 33.2 g   |
|             | 脂 質   | 24.5 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  
帯広  
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。

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。

