

給食だより



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
2日(月)		ごはん	ごはん		
		もやしのちゅうかスープ		ぶたにく	もやし, ながねぎ
		チンジャオロース		ぶたにく	ピーマン, たまねぎ, にんじん, だけのこ
		だいこんナムル			だいこん, にんじん, きゅうり
		牛乳		牛乳	
3日(火)		わふうスープスパゲティ	ほそめんパスタ	ぶたにく	えのきたけ, たまねぎ, にんじん
		フルーツしらたま	しらたまもち, ゼリー		もも, パイン, ナタデココ
		牛乳		牛乳	
4日(水)		わかめごはん	ごはん	わかめ	
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ	ながねぎ
		おさかなとやさいのステーキ		たら	にんじん, コーン, えだまめ
		きりぼしだいこんのもの		あぶらあげ, さつまあげ	だいこん, にんじん
		牛乳		牛乳	
5日(木)		ブランパン	ブランパン		
		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, しめじ
		やさいコロッケ	じゃがいも		にんじん, コーン
		オニオンドレッシングサラダ		とりにく	キャベツ, にんじん, きゅうり
		牛乳		牛乳	
6日(金)		とりそぼろどん	ごはん	とりにく, だいず	しいたけ, たまねぎ, にんじん, さやいんげん
		キャベツのみそしる		あぶらあげ	キャベツ, ながねぎ
		もやしのごまあえ	ごま		もやし, にんじん
		牛乳		牛乳	
10日(火)		かしわうどん	うどん	とりにく	にんじん, しいたけ, ながねぎ
		ちくわのいそべあげ		ちくわ, あおのり	
		牛乳		牛乳	
11日(水)		ごはん	ごはん		
		わかめスープ		わかめ	たまねぎ, ながねぎ
		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, いら
		マーボーどうふ		とうふ, ぶたにく	しいたけ, にんじん, だけのこ
		牛乳		牛乳	
12日(木)		スライスパン	スライスパン いちごジャム		
		じゃーまんポテト	じゃがいも	ハム	キャベツ, にんじん, パセリ
		ツナマヨサラダ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ
		じゃーまんポテト		ツナ	にんじん, きゅうり, コーン
		牛乳		牛乳	
13日(金)		ごはん	ごはん		
		なめこのみそしる		とうふ	だいこん, なめこ, ながねぎ
		ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	えだまめ
		いかまいりわかめのすのもの	ごま	わかめ, いかまぼこ	きゅうり, にんじん
		牛乳		牛乳	
16日(月)		ごはん	ごはん		
		とうふとわかめのすましじる		とうふ, わかめ	ながねぎ
		たらあおのりフライ		たら, あおのり	
		キャベツのうめあえ			キャベツ, えだまめ, うめぼし
17日(火)		しおラーメン	ラーメン	ぶたにく	メンマ, もやし, にんじん, ながねぎ
		バンバンジーサラダ	ごま	とりにく	きゅうり, にんじん, だいこん
		牛乳		牛乳	
18日(水)		ごはん	ごはん		
		だいこんのみそしる		とうふ	だいこん, ながねぎ
		おびひろいちばぶたジン		ぶたにく	たまねぎ, にんじん, もやし
		いちばのフルーツポンチ			もも, なし, パイン, ぶどう, さくらんぼ, ナタデココ
牛乳		牛乳			

ひとり2コです♪

今回のわかめのすのものは、糸かまぼこ入りです。味付けも食べやすくなるように変えてみたので、苦手な人もぜひ、一口チャレンジしてみてください。

帯広地方卸売市場から食材を寄付していただきました。十勝産の食材がたくさん入った特別な献立です。おたのしみに♪

19日(木)	ダイコンマリネ ポークチャップ こくとうパン ジュリエンスープ	こくとうパン ジュリエンスープ ポークチャップ ダイコンマリネ 牛乳	こくとうパン	ベーコン ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ、えだまめ だいこん、きゅうり、コーン、にんじん	卵・乳・小麦 小麦 小麦 乳
20日(金)	あますだれにくだんご チャーハン しょうゆ ワンタンスープ	チャーハン しょうゆワンタンスープ あますだれにくだんご 牛乳	ごはん ワンタン	ぶたにく ぶたにく	ながねぎ、にんじん、しいたけ、コーン メンマ、もやし、チンゲンサイ たまねぎ	小麦 小麦 小麦 乳
23日(月)	もやしの ポンすあえ さばのみそに ごはん かしわじる	ごはん かしわじる さばのみそに もやしのポンすあえ 牛乳	ごはん	とりにく さば	にんじん、なめこ、ながねぎ もやし、こまつな	小麦 小麦 乳
24日(火)	きなこポテトもち うどん ごもくうどん	ごもくうどん きなこポテトもち 牛乳	うどん じゃがいも	とりにく、あぶらあげ きなこ	にんじん、なめこ、ながねぎ	小麦 小麦 乳
25日(水)	はくさいの おかがあえ とりにくのうまに ごはん わかめのみそしる	ごはん わかめのみそしる とりにくのうまに はくさいのおかがあえ 牛乳	ごはん	わかめ とりにく、ごうやどうふ、ちくわ	たまねぎ、ながねぎ にんじん、こんにゃく、さやいんげん はくさい、にんじん	小麦 小麦 乳
26日(木)	まめまめサラダ コロコロチキンの レモンペッパーやき オニオンスープ ごま	コッパン オニオンスープ コロコロチキンのレモンペッパーやき まめまめサラダ 牛乳	コッパン	とりにく だいす	たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ えだまめ、キャベツ	卵・乳・小麦 小麦 小麦 乳
27日(金)	トカプ子の恵み コーンサラダ かわにし カレーライス	トカプ子の恵み～おびひろふるさと給食～ 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 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
30日(月)	ごまこんぶあえ カラフルぶたどん とうふのみそしる ごまこんぶあえ 牛乳	カラフルぶたどん とうふのみそしる ごまこんぶあえ 牛乳	ごはん ごま	ぶたにく とうふ、あぶらあげ こんぶ	たまねぎ、にんじん、えだまめ、コーン ながねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん	小麦 小麦 小麦 乳
31日(火)	くりコロッケ あんかけ やきそば めん	あんかけやきそば くりコロッケ 牛乳	やきそばめん じゃがいも、くり、さつまいも	ぶたにく	たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、たけのこ、きくらげ	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、☺マークがつかます。
- *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
上記8品目のみ表示しています。

10月の 平均値	エネルギー	640 kcal
	たんぱく質	26.0 g
	脂質	21.7 g

～10月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

- | | | | |
|--|--|--|---|
| <p><野菜></p> <ul style="list-style-type: none"> ・大根 帯広 (斎藤さん) ・人参 帯広 (泉さん)、道内 ・玉葱 帯広 (中村さん) ・じゃが芋 帯広 ・白菜 十勝、道内 ・キャベツ 帯広 (泉さん)、道内 ・小松菜 道内 ・枝豆 十勝 ・大豆 帯広 ☆コーン 十勝 ・きゅうり 帯広 ・チンゲン菜 道内 | <ul style="list-style-type: none"> ・ピーマン 道内 ・長葱 帯広、道内 ・さやいんげん 十勝 ・もやし 十勝 | <p><豆腐類></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆豆腐 十勝 ・油揚 十勝 <p><肉類></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆豚肉 十勝 ☆鶏肉 十勝、道内 ・ベーコン、ハム 道内 <p>(十勝産・道産以外になることもあります)</p> | <p><調味料・その他></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆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 ☆うどん (小麦) 帯広 ☆ラーメン (小麦) 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→学校給食でご覧になることができます。

[Aコース] 北栄、光南、啓西、福田、大空、若葉、
広陽、開西、明和、森の里、つつじが丘、清川、広野

