

■今月のもくひょう

感謝して食べよう

10月

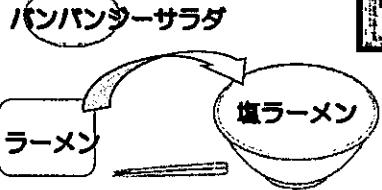
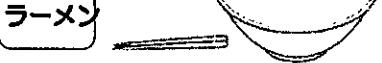
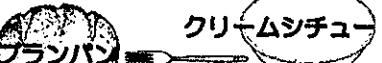
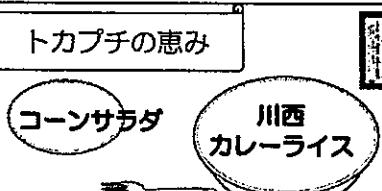
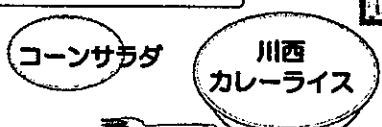
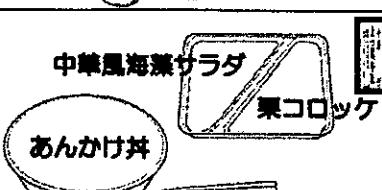
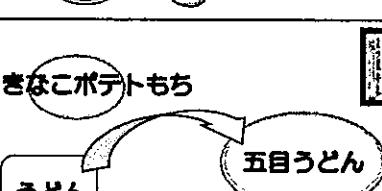
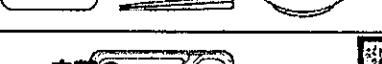
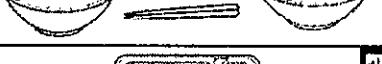
令和5年10月
中学校コース

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
3日(火)	切干大根の煮物 お魚と野菜のステーキ わかめご飯 じゃが芋のみぞ汁	わかめご飯 じゃが芋のみぞ汁 お魚と野菜のステーキ 切干大根の煮物 牛乳	ご飯 じゃが芋 たら 油揚げ、さつま揚げ 牛乳	わかめ 豆腐 たら 大根、人参 牛乳	
4日(水)	もやしのごま和え 鶏そぼろ丼 キャベツのみぞ汁	鶏そぼろ丼 キャベツのみぞ汁 もやしのごま和え 牛乳	ご飯 油揚げ ごま 牛乳	鶏肉、大豆 油揚げ もやし、人参 牛乳	小麦 乳
5日(木)	フルーツ白玉 和風スープパケティ 細麺パスタ	和風スープパケティ フルーツ白玉 牛乳	細麺パスタ 白玉もち、ゼリー 牛乳	えのき茸、玉葱、人参 もも、パイン、ナタデココ 牛乳	小麦 乳
6日(金)	大根ナムル チンジャオロース ご飯 もやしの中華スープ	ご飯 もやしの中華スープ チンジャオロース 大根ナムル 牛乳	ご飯 豚肉 豚肉 豚肉 牛乳	もやし、長葱 ピーマン、玉葱、人参、筍 大根、人参、きゅうり 牛乳	小麦 小麦 小麦 乳
10日(火)	ごま昆布和え カラフル豚丼 豆腐のみぞ汁	カラフル豚丼 豆腐のみぞ汁 ごま昆布和え 牛乳	ご飯 豆腐、油揚げ ごま 牛乳	玉葱、人参、枝豆、コーン 長葱 昆布 牛乳	小麦 小麦 小麦 乳
11日(水)	糸かま入り わかめの酢の物 豚肉の生姜焼き ご飯 なめこのみぞ汁	ご飯 なめこのみぞ汁 豚肉の生姜焼き 糸かま入りわかめの酢の物 牛乳	ご飯 豆腐 豚肉 ごま 牛乳	大根、なめこ、長葱 枝豆 わかめ、糸かまぼこ 牛乳	小麦 小麦 小麦 乳
12日(木)	ちくわの磯辺揚げ うどん かしわうどん	かしわうどん ちくわの磯辺あげ 牛乳	うどん ちくわ、青のり 牛乳	人参、椎茸、長葱 ちくわ、青のり 牛乳	小麦 小麦 乳
13日(金)	マーボー豆腐 ご飯 わかめスープ	ごはん わかめスープ ぎょうざ ひとり2コです♪ マーボー豆腐	ごはん わかめ ぎょうざの皮 豚肉、鶏肉 豆腐、豚肉	玉葱、長葱 キャベツ、玉葱、にら 椎茸、人参、筍 牛乳	小麦 小麦 小麦 乳
16日(月)	ダイコーンマリネ ポークチャップ 黒糖パン ジュリエンヌスープ	黒糖パン ジュリエンヌスープ ポークチャップ ダイコーンマリネ 牛乳	黒糖/パン ベーコン 豚肉 大根、きゅうり、コーン、人参 牛乳	卵・乳・小麦 キャベツ、玉葱、人参、パセリ 玉葱、枝豆 大根、きゅうり、コーン、人参 牛乳	小麦 小麦 小麦 乳
17日(火)	あまずだれにくだんご チャーハン しょうゆワンタンスープ 甘酢だれ肉団子 牛乳	チャーハン しょうゆワンタンスープ 甘酢だれ肉団子 ひとり2コです♪ 牛乳	ご飯 ワンタン 鶏肉、豚肉 牛乳	長葱、人参、椎茸、コーン メンマ、もやし、チンゲン菜 玉葱 牛乳	小麦 小麦 小麦 乳
18日(水)	キャベツの梅和え たら青のりフライ ご飯 豆腐とわかめのすまし汁	ご飯 豆腐とわかめのすまし汁 たら青のりフライ キャベツの梅和え 牛乳	ご飯 豆腐、わかめ たら、青のり 牛乳	長葱 キャベツ、枝豆、梅干し 牛乳	小麦 小麦 乳

19 日 (木)	 	塩ラーメン		ラーメン	豚肉	メンマ、もやし、人参、長葱	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
20 日 (金)	  	牛乳			牛乳		乳
		ご飯		ご飯			
21 日 (土)	 	大根のみぞ汁			豆腐	大根、長葱	
		おびひろ市場ぶたジン			豚肉	玉葱、人参、もやし	小麦
22 日 (日)	 	市場のフルーツポンチ				もも、梨、パイン、ぶどう、さくらんぼ、ナタデココ	
		牛乳			牛乳		乳
23 日 (月)	 	プランパン		プランパン			卵・乳・小麦
		クリームシチュー		じゃが芋	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、しめじ	乳・小麦
24 日 (火)	  	野菜コロッケ		じゃが芋		人参、コーン	小麦
		オニオンドレッシングサラダ			鶏肉	キャベツ、人参、きゅうり	小麦
25 日 (水)	  	牛乳			牛乳		乳
		トカブチの恵み～おびひろふるさと給食～					
26 日 (木)	 	川西カレーライス		ご飯、じゃが芋	牛肉	玉葱、人参	小麦
		コーンサラダ				コーン、キャベツ、人参、きゅうり	小麦
27 日 (金)	   	牛乳			牛乳		乳
		あんかけ丼			ご飯	豚肉	玉葱、白菜、人参、もやし、筍、きくらげ
28 日 (土)	  	中華風海藻サラダ			じゃが芋、栗、さつまいも		小麦
		牛乳				昆布	大根、きゅうり
29 日 (日)	 	五目うどん		うどん	鶏肉、油揚げ	人参、なめこ、長葱	小麦
		きなこポテトもち		じゃが芋	きなこ		小麦
30 日 (月)	  	牛乳			牛乳		乳
		スライスパン～いちごジャム～					乳・小麦
31 日 (火)	 	ご飯		ご飯			
		かしわ汁			鶏肉	人参、なめこ、長葱	小麦
32 日 (水)	  	さばのみぞ煮			さば		
		もやしのポン酢和え			かつお節	もやし、小松菜	小麦
33 日 (木)		牛乳			牛乳		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
上記8品目のみ表示しています。

エネルギー	814 kcal
たんぱく質	31.3 g
脂 質	26.3 g

～10月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

<野菜>

- ・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 带広(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

- ・ピーマン
- ・長葱
- ・さやいんげん
- ・もやし

道内
帯広、道内
十勝
十勝

<豆腐類>

- ☆豆腐
- ・油揚

十勝
十勝

<肉類>

- ☆豚肉
- ☆鶏肉
- ・ベーコン、ハム

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
十勝

道内
道内

帯広
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。

