

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

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。


ひとり2コです♪

ひとり2コです♪

19日(木)	パンパンソーサラダ ラーメン 塩ラーメン	塩ラーメン パンパンソーサラダ 牛乳	ラーメン ごま	豚肉 鶏肉 牛乳	メンマ、もやし、人参、長葱 きゅうり、人参、大根	小麦 小麦 乳
20日(金)	市場のフルーツポンチ おびひろ市場ぶたジン ご飯 大根のみそ汁	ご飯 大根のみそ汁 おびひろ市場ぶたジン 市場のフルーツポンチ 牛乳	ご飯	豆腐 豚肉 牛乳	大根、長葱 玉葱、人参、もやし もも、梨、パイナップル、ぶどう、さくらんぼ、ナタデココ	小麦 小麦 乳
23日(月)	オニオンドレッシングサラダ 野菜コロック クリームシチュー ブランパン	ブランパン クリームシチュー 野菜コロック オニオンドレッシングサラダ 牛乳	ブランパン じゃが芋 じゃが芋	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、しめじ 人参、コーン キャベツ、人参、きゅうり	卵・乳・小麦 乳・小麦 小麦 小麦 乳
24日(火)	トカプ子の恵み コーンサラダ 川西カレーライス	川西カレーライス コーンサラダ 牛乳	ご飯、じゃが芋	牛肉	玉葱、人参 コーン、キャベツ、人参、きゅうり	小麦 小麦 乳
25日(水)	中華風海藻サラダ あんかけ丼 栗コロック	あんかけ丼 栗コロック 中華風海藻サラダ 牛乳	ご飯 じゃが芋、栗、さつまいも	豚肉 昆布 牛乳	玉葱、白菜、人参、もやし、筍、きくらげ 大根、きゅうり	小麦 小麦 小麦 乳
26日(木)	きなこポテトもち うどん 五目うどん	五目うどん きなこポテトもち 牛乳	うどん じゃが芋	鶏肉、油揚げ きなこ 牛乳	人参、なめこ、長葱	小麦 小麦 乳
27日(金)	白菜のおかか和え 鶏肉のうま煮 わかめのみそ汁	ご飯 わかめのみそ汁 鶏肉のうま煮 白菜のおかか和え 牛乳	ご飯	わかめ 鶏肉、高野豆腐、ちくわ かつお節 牛乳	玉葱、長葱 人参、こんにゃく、さやいんげん 白菜、人参	小麦 小麦 小麦 乳
30日(月)	ツナマヨサラダ いちごジャム ジャーマンポテト スライスパン キャベツとハムのスープ	スライスパン～いちごジャム～ キャベツとハムのスープ ジャーマンポテト ツナマヨサラダ 牛乳	スライスパン いちごジャム じゃが芋	ハム ベーコン ツナ 牛乳	キャベツ、人参、パセリ 玉葱 人参、きゅうり、コーン	乳・小麦 小麦 小麦 小麦 乳
31日(火)	もやしのポン酢和え さばのみそ煮 かしわ汁	ご飯 かしわ汁 さばのみそ煮 もやしのポン酢和え 牛乳	ご飯	鶏肉 さば かつお節 牛乳	人参、なめこ、長葱 もやし、小松菜	小麦 小麦 小麦 乳

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♪

今月のトカプ子の恵み～おびひろふるさと給食～川西のじゃが芋や玉葱・人参、豊西牛をたっぷり使用しています♪とてもおいしいカレーに仕上がります。おたのしみに♪

- \* 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。

10月の 平均値	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 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

- ・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

### <豆腐類>

- ☆豆腐 十勝
- ・油揚げ 十勝

### <肉類>

- ☆豚肉 十勝
  - ☆鶏肉 十勝、道内
  - ・ベーコン、ハム 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 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。

