

給食だより

10月



令和6年10月
小学校B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
1 日 (火)	 みかんゼリー とりそぼろどん キャベツのみそしる	ごはん	とりにく	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 さやいんげん	小麦
			あぶらあげ	キャベツ、ながねぎ	
		ゼリー			
		牛乳	牛乳		乳
2 日 (水)	 イタリアン サラダ メンチカツ ポーク シチュー ブランパン	ブランパン			卵・乳・小麦
		じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ、にんじん	小麦
			ぶたにく、とりにく	キャベツ、たまねぎ	小麦
				キャベツ、きゅうり、コーン	
		牛乳	牛乳		乳
3 日 (木)	 はくさいの にびたし さばのみそに ごはん ごまみそしる	ごはん			
		ごまみそしる	じゃがいも、ごま	ぶたにく	だいこん、ごぼう、ながねぎ
		さばのみそに		さば	
		はくさいのにびたし	あぶらあげ	はくさい、にんじん、しめじ	小麦
		牛乳	牛乳		乳
4 日 (金)	 かみかみごぼう サラダ わふうかまあげ スパゲティ	わふうかまあげスパゲティ	スパゲティ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ
		かみかみごぼうサラダ	ごま		ごぼう、キャベツ、にんじん
		牛乳	牛乳		乳
7 日 (月)	 きりぼし だいこんの にも ごはん たまねぎのみそしる	ごはん	ごはん		
		たまねぎのみそしる		とうふ	たまねぎ、しめじ
		にくだんご ケチャップあん	とりにく	たまねぎ	
		きりぼしだいこんのもの	さつまあげ、あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん	小麦
		牛乳	牛乳		乳
8 日 (火)	 じゃがいもの コロコロサラダ チキンライス こんさいの コンソメスープ	チキンライス	ごはん	とりにく	たまねぎ、にんじん
		こんさいのコンソメスープ		ベーコン	だいこん、たまねぎ、ごぼう、にんじん、 ながねぎ
		じゃがいものコロコロサラダ	じゃがいも		きゅうり、コーン
		牛乳	牛乳		乳
9 日 (水)	 グリーン サラダ コロコロチキンの バーベキューソースいため コーンスープ カップパン	カップパン	カップパン		卵・乳・小麦
		コーンスープ			たまねぎ、コーン、パセリ
		コロコロチキンのバーベキューソースいため		とりにく	たまねぎ、りんご
		グリーンサラダ			キャベツ、きゅうり、えだまめ
		牛乳	牛乳		乳
10 日 (木)	 チャブチェ ぎょうざ ハムとわかめの ちゅうかスープ ごはん	ごはん	ごはん		
		ハムとわかめのちゅうかスープ		ハム、わかめ	しいたけ、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、にら
		チャブチェ	はるさめ	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、だけのこ
		牛乳	牛乳		乳
11 日 (金)	 ポテト コロケ やさいとしょうがの みそうどん うどん	やさいとしょうがのみそうどん	うどん	ぶたにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ながねぎ
		ポテトコロケ	じゃがいも		にんじん、たまねぎ、コーン、 さやいんげん
		牛乳	牛乳		乳
15 日 (火)	 キャベツの うめあえ あますだれ にくだんご ごはん だいこんの みそしる	ごはん	ごはん		
		だいこんのみそしる		あぶらあげ	だいこん、しめじ
		あますだれにくだんご		とりにく、ぶたにく	たまねぎ
		キャベツのうめあえ			キャベツ、えだまめ、うめぼし
		牛乳	牛乳		乳
16 日 (水)	 ダイコン マリネ ポーク チャップ キャベツとハムの スープ バターパン	バターパン	バターパン		卵・乳・小麦
		キャベツとハムのスープ		ハム	キャベツ、パセリ
		ポークチャップ		ぶたにく	たまねぎ
		ダイコンマリネ			だいこん、きゅうり、コーン、にんじん
		牛乳	牛乳		乳
17 日 (木)	 きんぴら ごぼう わふう ホッケフライ ごはん はくさいとこんぶの みそしる	ごはん	ごはん		
		はくさいとこんぶのみそしる		こんぶ	はくさい、ながねぎ
		わふうホッケフライ		ホッケ	
		きんぴらごぼう	ごま		ごぼう、にんじん、さやいんげん、 こんにゃく
		牛乳	牛乳		乳

18 日 (金)	かいそう サラダ ラーメン タンメン	タンメン かいそうサラダ 牛乳	ラーメン わかめ、こんぶ、 とさかのり 牛乳	ぶたにく キャベツ、にんじん、ながねぎ、きくらげ もやし、きゅうり、にんじん	小麦 乳
21 日 (月)	フルーツ しらたま かわにし カレーライス	トカブチの恵み ~おびひろふるさと給食~ かわにしカレー ライス フルーツ しらたま 牛乳 トカブチの恵み ~おびひろふるさと給食~ 今月は、豊西牛と、川西で 収穫されたじゃがいも、玉ね ぎ、にんじんをたっぷり使っ たカレーです。お楽しみに♪	ごはん じゃがいも しらたまもち、 ゼリー 牛乳	ぎゅうにく たまねぎ、にんじん もも、パイナップル、ナタデココ	小麦 乳
22 日 (火)	とりにく だいこんの にも かぼちゃ ひきにくフライ ごはん なめこの みそしる	ごはん なめこのみそしる かぼちゃひきにくフライ とりにく だいこんのにも 牛乳	ごはん とうふ、あぶらあげ ぶたにく とりにく 牛乳	なめこ、ながねぎ かぼちゃ、たまねぎ だいこん、にんじん、さやいんげん	小麦 小麦 乳
23 日 (水)	マカロニ サラダ はさんでおいしい ハンバーグ ジュリエンス スープ よござりブランパンズパン	よござりブランパンズパン ジュリエンス スープ はさんでおいしいハンバーグ マカロニサラダ 牛乳	よござりブラン パンズパン ベーコン とりにく、ぶたにく マカロニ 牛乳	キャベツ、たまねぎ、パセリ たまねぎ きゅうり、にんじん、コーン	卵・乳・小麦 小麦 小麦 乳
24 日 (木)	いとこまいり わかめの すのもの ぶたにくの しょうがやき ごはん とうふの みそしる	ごはん とうふのみそしる ぶたにくのしょうがやき いとこまいりわかめのすのもの 牛乳	ごはん とうふ、あぶらあげ ぶたにく ごま わかめ、いとこまぼこ 牛乳	ながねぎ えだまめ きゅうり、にんじん	小麦 小麦 乳
25 日 (金)	かぼちゃと さつまいもの サラダ パンネ デミグラスソース	パンネデミグラスソース かぼちゃとさつまいものサラダ 牛乳	パンネ さつまいも 牛乳	ぶたにく たまねぎ、にんじん かぼちゃ、コーン	小麦 小麦 乳
28 日 (月)	キャベツの ごまあえ とりごぼう ごはん しろだし とんじる	とりごぼうごはん しろだしとんじる キャベツのごまあえ 牛乳	ごはん じゃがいも ごま 牛乳	とりにく ぶたにく キャベツ、ごまつな	小麦 小麦 小麦 乳
29 日 (火)	だいこん ナムル くり コロッケ あんかけどん 牛乳	あんかけどん くりコロッケ だいこんナムル 牛乳	ごはん じゃがいも、 さつまいも、くり 牛乳	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 だいこん、にんじん、きゅうり	小麦 小麦 小麦 乳
30 日 (水)	キャベツと コーンの ソテー トマトオムレツ アルファベット スープ こくとうパン	こくとうパン アルファベット スープ トマトオムレツ キャベツとコーンのソテー 牛乳	こくとうパン マカロニ、 じゃがいも ベーコン たまご、とりにく ウインナー 牛乳	たまねぎ、にんじん たまねぎ キャベツ、コーン、にんじん	卵・乳・小麦 小麦 卵 小麦 乳
31 日 (木)	あじのり あつあげの すきやきに ごはん じゃがいもの みそしる	ごはん じゃがいものみそしる あつあげのすきやきに あじのり 牛乳	ごはん じゃがいも わかめ ぶたにく、あつあげ のり 牛乳	しめじ、ながねぎ たまねぎ、にんじん、はくさい、 ながねぎ、こんにゃく	小麦 えび 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。

10月の 平均値	エネルギー	646 kcal
	たんぱく質	25.5 g
	脂 質	21.4 g

～10月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

<野菜> ・じゃが芋 帯広（かわにし青年部） ・玉葱 帯広（中村さん、かわにし青年部） ・人参 帯広（泉さん）、浦幌 ・大根 帯広（斎藤さん） ・ごぼう 帯広（和田さん）、道内 ・きゅうり 十勝、道内	・キャベツ 帯広（泉さん）、道内 ・白菜 十勝、道内 ・長葱 帯広（中村さん） ・小松菜 道内 ☆枝豆 十勝 ☆コーン 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	<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。

【Bコース】帯広、西、柏、明星、緑丘、東、豊成、栄、花園、啓北、川西、大正、愛国

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。

