

■今月の目標
感謝して食べよう

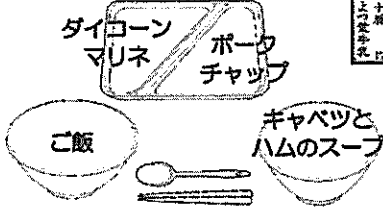
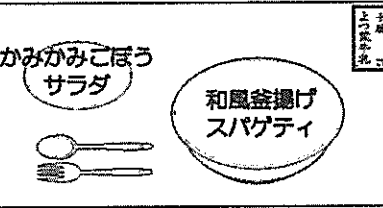
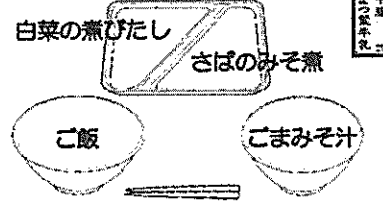
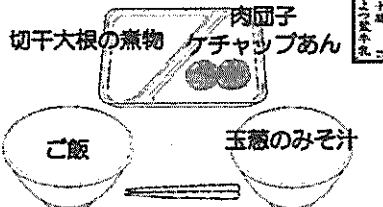
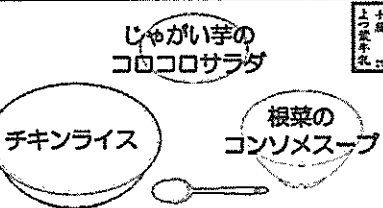
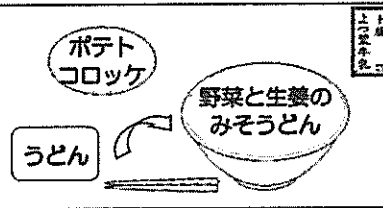
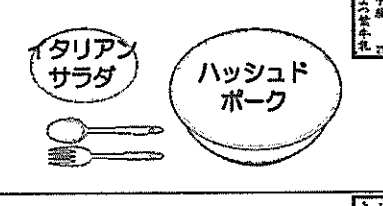
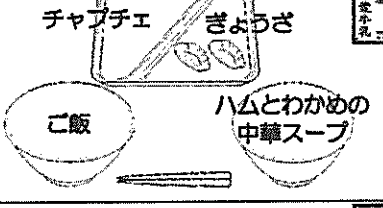
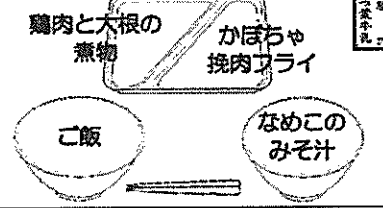
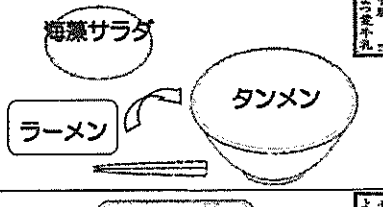
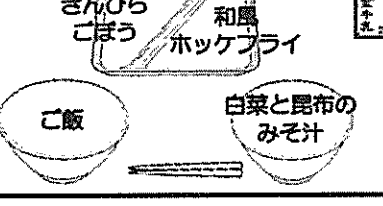
給食だより

10月



令和6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 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)	 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 ご飯	ご飯	ハム 豚肉 牛乳	キャベツ、パセリ 玉葱 大根、きゅうり、コーン、人参	小麦 乳
2日 (水)	 鶏そぼろ丼 みかんゼリー キャベツのみそ汁	ご飯 ゼリー	鶏肉 油揚げ 牛乳	玉葱、人参、椎茸、さやいんげん キャベツ、長葱	小麦 乳
3日 (木)	 かみかみごぼうサラダ 和風釜揚げスパゲティ	スパゲティ ごま	豚肉 牛乳	玉葱、人参、しめじ ごぼう、キャベツ、人参	小麦 乳
4日 (金)	 白菜の煮びたし さばのみそ煮 ご飯 ごまみそ汁	ご飯 じゃが芋、ごま	豚肉 さば 油揚げ 牛乳	大根、ごぼう、長葱 白菜、人参、しめじ	小麦 乳
8日 (火)	 切干大根の煮物 肉団子 ケチャップあん ご飯 玉葱のみそ汁	ご飯 玉葱のみそ汁 肉団子ケチャップあん 切干大根の煮物 牛乳	豆腐 鶏肉 さつま揚げ、油揚げ 牛乳	玉葱、しめじ 玉葱 切干大根、人参	小麦 乳
9日 (水)	 じゃがい芋の コロコロサラダ チキンライス 根菜の コンソメスープ	ご飯 じゃが芋	鶏肉 ベーコン 牛乳	玉葱、人参 大根、玉葱、ごぼう、人参、長葱 きゅうり、コーン	小麦 乳
10日 (木)	 ポテト コロケ 野菜と生姜の みそうどん うどん	うどん じゃが芋	豚肉、油揚げ 牛乳	玉葱、人参、しめじ、長葱 人参、玉葱、コーン、さやいんげん	小麦 乳
11日 (金)	 イタリアン サラダ ハッシュド ポーク	ご飯、じゃが芋	豚肉 牛乳	玉葱、人参、トマト キャベツ、きゅうり、コーン	小麦 乳
15日 (火)	 チャプチェ ぎょうざ ご飯 ハムとわかめの 中華スープ	ご飯 ぎょうざの皮 春雨 牛乳	ハム、わかめ 豚肉、鶏肉 豚肉 牛乳	椎茸、長葱 キャベツ、玉葱、にら 人参、玉葱、筍	小麦 乳
16日 (水)	 鶏肉と大根の 煮物 かぼちゃ 挽肉フライ ご飯 なめこの みそ汁	ご飯	豆腐、油揚げ 豚肉 鶏肉 牛乳	なめこ、長葱 かぼちゃ、玉葱 大根、人参、さやいんげん	小麦 乳
17日 (木)	 海藻サラダ ラーメン タンメン	ラーメン	豚肉 わかめ、昆布、とさかのり 牛乳	キャベツ、人参、長葱、きくらげ もやし、きゅうり、人参	小麦 乳
18日 (金)	 きんぴら ごぼう 和風 ホッケフライ ご飯 白菜と昆布の みそ汁	ご飯 ごま	昆布 ホッケ 牛乳	白菜、長葱 ごぼう、人参、さやいんげん、こんにゃく	小麦 乳

21 日 (月)		黒糖パン 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	黒糖パン マカロニ、じゃが芋 ベーコン 卵、鶏肉 ウインナー 牛乳	玉葱、人参 玉葱 キャベツ、コーン、人参	卵・乳・小麦 小麦 卵 小麦 乳
22 日 (火)		ご飯 大根のみそ汁 甘酢だれ肉団子 キャベツの梅和え 牛乳	ご飯 油揚げ 鶏肉、豚肉 牛乳	大根、しめじ 玉葱 キャベツ、枝豆、梅干し	乳
23 日 (水)		川西カレーライス フルーツ白玉 牛乳	ご飯、じゃが芋 白玉もち、ゼリー 牛乳	玉葱、人参 もも、パイナップル、ナタデココ	小麦 乳
24 日 (木)		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	玉葱、人参 かぼちゃ、コーン	小麦 小麦 乳
25 日 (金)		ご飯 じゃが芋のみそ汁 厚揚げのすき焼き煮 味のり 牛乳	ご飯 じゃが芋 わかめ 豚肉、厚揚げ のり 牛乳	しめじ、長葱 玉葱、人参、白菜、長葱、こんにゃく	小麦 えび 乳
28 日 (月)		横切りブランパンズパン ジュリエンスープ はさんでおいしいハンバーグ マカロニサラダ 牛乳	横切りブランパンズパン ベーコン 鶏肉、豚肉 マカロニ 牛乳	キャベツ、玉葱、パセリ 玉葱 きゅうり、人参、コーン	卵・乳・小麦 小麦 小麦 乳
29 日 (火)		ご飯 豆腐のみそ汁 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、油揚げ 豚肉 ごま わかめ、糸かまぼこ 牛乳	長葱 枝豆 きゅうり、人参	小麦 小麦 乳
30 日 (水)		あんかけ丼 くりコロッケ 大根ナムル 牛乳	ご飯 じゃが芋、さつまいも、くり 牛乳	玉葱、白菜、人参、もやし、筍、きくらげ 大根、人参、きゅうり	小麦 小麦 小麦 乳
31 日 (木)		関西風うどん キャベツのごま和え 牛乳	うどん ごま 牛乳	玉葱、人参、ごぼう、長葱 キャベツ、小松菜	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	832 kcal
	たんばく質	30.0 g
	脂 質	24.7 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）
- ・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

（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→学校給食 でご覧になることができます。

