

■今月の目標

感謝して食べよう

10/29(水)トカプチの恵み
～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♪



給食だより

10月



令和7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 (水)	もやしのごま和え rainbow豚丼 豆腐のみそ汁	ご飯 ごま 牛乳	豚肉 豆腐、油揚げ 牛乳	玉葱、人参、枝豆、コーン 長葱 もやし、人参	小麦 小麦 乳
2 日 (木)	ちくわの磯辺揚げ わかめうどん うどん	うどん、あげ玉 牛乳	豚肉、わかめ ちくわ、あおさ 牛乳	長葱、なめこ、人参	小麦 小麦 乳
3 日 (金)	厚揚げの 香味ねぎ炒め シユ・ウマイ ご飯 わかめちゃん スープ	ご飯 しゅうまいの皮 牛乳	わかめ 鶏肉、豚肉 厚揚げ 牛乳	もやし、長葱 玉葱 人参、長葱	小麦 小麦 小麦 乳
7 日 (火)	キャベツと きゅうりのピリ辛 豚肉の中華炒め ご飯 春雨スープ	ご飯 春雨 牛乳	豚肉 豚肉 牛乳	筍 もやし、人参、玉葱 キャベツ、きゅうり	小麦 小麦 小麦 乳
8 日 (水)	白菜のおかか和え 鶏肉と大根の煮物 ご飯 玉葱のみそ汁	ご飯 牛乳	油揚げ 鶏肉 かつお節 牛乳	玉葱、長葱 大根、人参、さやいんげん 白菜、人参	小麦 小麦 乳
9 日 (木)	春巻き みそラーメン ラーメン	みそラーメン 春巻き 牛乳	ラーメン 春巻きの皮、春雨 牛乳	メンマ、キャベツ、もやし、長葱 玉葱、人参、椎茸	小麦 えび・小麦 乳
10 日 (金)	三色 きんぴら しょうゆだれ 肉団子 ご飯 もやしとわかめのみ みそ汁	ご飯 ごま 牛乳	わかめ、油揚げ 鶏肉、豚肉 牛乳	もやし、長葱 玉葱 こんにゃく、人参、枝豆	小麦 小麦 乳
14 日 (火)	かぼちゃ 挽肉フライ わかめご飯 ぶたじる	ご飯 じゃが芋 牛乳	わかめ 豚肉、豆腐 豚肉 牛乳	人参、大根、ごぼう、長葱 かぼちゃ、玉葱	小麦 乳
15 日 (水)	キャベツの 梅和え 肉じゃが ご飯 大根のみそ汁	ご飯 じゃが芋 牛乳	油揚げ 豚肉 牛乳	大根、長葱 キャベツ、枝豆、梅干し	小麦 乳
16 日 (木)	コールスロー サラダ 釜あげスパゲティ ミートソース 牛乳	スパゲティ	豚肉、大豆 牛乳	玉葱、人参 キャベツ、人参、きゅうり	小麦 小麦 乳
17 日 (金)	マーボー豆腐 チャーハン しょうゆ ワンタンスープ	ご飯 ワンタン 牛乳	豚肉 豚肉 豆腐、豚肉 牛乳	コーン、人参、さやいんげん メンマ、もやし、長葱 椎茸、人参、筍	小麦 小麦 小麦 乳
20 日 (月)	ツナマヨサラダ コロッケ オビリースープ 牛乳	コッペパン じゃが芋 牛乳	コッペパン ベーコン 鶏肉 ツナ 牛乳	白菜、玉葱、枝豆、人参 人参、きゅうり、コーン	卵・乳・小麦 小麦 小麦 小麦 乳

21 日 (火)	和風大根サラダ キムタクご飯 豆腐とわかめのすまし汁	キムタクご飯 豆腐とわかめのすまし汁 和風大根サラダ 牛乳	ご飯、ごま 豆腐、わかめ かつお節 牛乳	豚肉 大根、白菜、玉葱、人参 椎茸、長葱 大根、人参、きゅうり	小麦 小麦 小麦 乳
22 日 (水)	ひじきマヨサラダ ココロコ 根菜のコンソメスープ ひじきマヨサラダ 牛乳	ひじきマヨサラダ ココロコ 根菜のコンソメスープ ひじきマヨサラダ 牛乳	ご飯 ベーコン 鶏肉 ひじき 牛乳	大根、玉葱、ごぼう、人参、長葱 キャベツ、人参、コーン	小麦 小麦 小麦 乳
23 日 (木)	カツオカツ 上海風塩焼きそば もやしの中華スープ カツオカツ 牛乳	カツオカツ 上海風塩焼きそば もやしの中華スープ カツオカツ 牛乳	焼きそば麺 豚肉 豚肉 かつお 牛乳	赤ピーマン、筍、さやいんげん もやし、長葱 玉葱	小麦 小麦 小麦 乳
24 日 (金)	ごまこぶ和え 豚肉とえのき茸のしぐれ煮 じゃが芋のみそ汁 ごまこぶ和え 牛乳	ごまこぶ和え 豚肉とえのき茸のしぐれ煮 じゃが芋のみそ汁 ごまこぶ和え 牛乳	ご飯 じゃが芋 油揚げ 豚肉 昆布 牛乳	長葱 えのき茸、人参、玉葱、こんにゃく キャベツ、枝豆、人参	小麦 小麦 小麦 乳
27 日 (月)	ハロウィンデザート ゴマドレやさい ハロウィンハンバーグ ハロウィンハンバーグ～デミグラスソース～ ゴマドレやさい ハロウィンデザート 牛乳	ふわふわブランパン ジャック・オー・ランタンポタージュ ハロウィンハンバーグ～デミグラスソース～ ゴマドレやさい ハロウィンデザート 牛乳	ブランパン かまぼこ、牛乳 鶏肉、豚肉 ごま 豆乳 牛乳	玉葱、コーン、かぼちゃ、パセリ かぼちゃ、玉葱 キャベツ、人参、きゅうり かぼちゃ	卵・乳・小麦 乳・小麦 小麦 小麦 乳
28 日 (火)	イタリアンサラダ ポークチャップ オニオンスープ ポークチャップ イタリアンサラダ 牛乳	イタリアンサラダ ポークチャップ オニオンスープ ポークチャップ イタリアンサラダ 牛乳	ご飯 オニオンスープ ポークチャップ イタリアンサラダ 牛乳	玉葱、人参、パセリ 玉葱、枝豆 キャベツ、きゅうり、コーン	小麦 小麦 乳
29 日 (水)	フルーツカクテル 川西スペシャルカレー フルーツカクテル 牛乳	トカブチの恵み～おびひろふるさと給食～ 川西スペシャルカレー フルーツカクテル 牛乳	ご飯、じゃが芋 ゼリー 牛乳	玉葱、人参、マンゴー、パイン、バナナ もも、パイン、ナタデココ	小麦 乳
30 日 (木)	ちくわとれんこんの甘辛炒め かしわうどん ちくわとれんこんの甘辛炒め 牛乳	かしわうどん ちくわとれんこんの甘辛炒め 牛乳	うどん ごま 牛乳	人参、なめこ、長葱 人参、れんこん	小麦 小麦 乳
31 日 (金)	大根ナムル ホイコーロー 豆腐の中華スープ 大根ナムル 牛乳	大根ナムル ホイコーロー 豆腐の中華スープ 大根ナムル 牛乳	ご飯 豆腐の中華スープ ホイコーロー 大根ナムル 牛乳	豆腐 豚肉 人参、筍、椎茸 キャベツ、玉葱、人参 大根、人参、きゅうり	小麦 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。

10月の 平均値	エネルギー	847 kcal
	たんぱく質	33.7 g
	脂 質	23.9 g

～10月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

<野菜>

・人参 帯広(泉さん)、道内
 ・キャベツ 帯広(泉さん)、道内
 ・玉葱 帯広(中村さん、かわにし青年部)
 ・ごぼう 帯広(和田さん)、道内
 ・白菜 十勝、道内
 ・セロリ 道内、府県産
 ・きゅうり 道内、府県産
 ・じゃが芋 帯広(かわにし青年部)

・にんにく 道内、府県
 ・長葱 帯広(中村さん)
 ・大根 帯広(斎藤さん)
 ☆枝豆 十勝
 ☆コーン 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→学校給食 でご覧になることができます。

