

たのしいきゅうしょく



令和2年10月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金	
えいようか へいきんち 栄養価平均値	しょうがっこう 小学校 / 中学校	<h1>10月</h1>		1 ごはん いも 芋とわかめの味噌汁 みそしる	2 たまごサンド しやく (食パン/たまごサラダ) さつま芋のシチュー いも とうもろこしのグラタン
エネルギー (kcal)	680 / 810				
たんぱく質 (g)	28.3 / 33.6				
脂質 (g)	23.3 / 26.4				
食塩相当量 (g)	1.64 / 2.14				
5 ごはん だいこん みそしる 大根の味噌汁 けず ぶしに さんまの削り節煮 ふうみ にく カレー風味肉じゃが	6 びほろ 美幌ミートソーススパゲティ びほろ 美幌とまボン酢の コロコロサラダ げんき 元気ヨーグルト	7 ごはん じる けんちん汁 ごもく あつや たまご 五目厚焼き玉子 ちくわと寝ねぎの旨味噌炒め	8 ごはん とうふ あぶらあ 豆腐と油揚げの味噌汁 ささみフライ(小1ヶ、中2ヶ)/ソース が イチズと白菜のサラダ	9 10月10日 目の愛護デー チキンカレー マカロニサラダ ブルーベリーゼリー	
12 ごはん みそしる もやし味噌汁 や はるま しょうゆ 焼き春巻き/醤油 ぶた 豚プルコギ	13 きつねうどん い あぶらあ もち入り油揚げ ツナサラダ	14 ごはん ぶたにく だいこん 豚肉と大根のスープ に さばのみぞれ煮 ひじきの煮物	15 ごはん こまつな あぶらあ 小松菜と油揚げの味噌汁 かぼちゃコロッケ/ソース ミルクおから	16 チキンフィレサンド (バーガーパン/タルタルソース) クリスピーチキンフィレ ふわふわ卵スープ たまご コールスローサラダ	
19 ごはん ほうれん草の味噌汁 うめに いわしの梅煮 だいこん にも いかと大根の煮物	20 やさい みそ 野菜味噌ラーメン や ぎょうざ ひとり こ 焼き餃子(1人2個) ぎょうざ 餃子のタレ しお 塩むすび	21 ごはん たら しょう油 鱈の潮汁 あまず にくだんご ひとり こ 甘酢肉団子(1人2個) はるさめ 春雨サラダ	22 かいはら ホタテ貝柱フライカレー (ごはん/カレー/ ほたて貝柱フライ(小2個・中3個) ふくじんづ 福神漬け	23 ミルクパン やさい 野菜スープ チーズオムレツ/ケチャップ キャバ づの香りごまドレサダ	
26 五目ごはん だんご じる いも団子汁 や ねぎたま焼き/醤油 やさい 野菜のおかか和え	27 シーフードスパゲティ チキンナゲット しょうこ ちゅうこ (小2個・中3個)/ケチャップ あ 合わせるゼリー(ライチ)	28 ごはん おでん わかどり やさい 若鳥と野菜の焼きつくね やさい わかめと野菜のサラダ	29 ごはん キャベツと豆腐の味噌汁 しろみ さかな 白身魚フライ/ソース いた もの たけのこの炒め物	30 ことう 黒糖パン パンプキンポタージュ かぼちゃ ぎんぱん かぼちゃ型ハンバーグ/マイティソース とり にく やさい 鶏肉と野菜のソテー パンプキンパバロア	

しんがた じょうきょう がっこうぎやうじ へんこう ばあい きゅうしょくていきょうびこんだてないよう か がっこう し かくにん
♪新型コロナウイルスの状況により学校行事が変更となる場合があるため、給食提供日や献立内容が変わることがあります。学校からのお知らせをご確認ください。

きゅうにゆうまいにち か か にち きんゆう さんぎやう こむぎ しょう きゅうしょくひ のうにゅうげん まいつきにち
♪牛乳は毎日つきます。♪6日・20日・23日は三雄産業のひでちゃん小麦を使用しています。♪給食費の納入期限は、毎月26日です。

今月の給食から

むいか びほろさん
6日は、美幌産のトマトを使って作られた美幌産の調味料(ミートソース・とまボン酢)を使用しています。
きゅうしょくとお みな し あんしん ちやうないさんしょくざい せつきよくてきと い おも
給食を通して皆さんに知っていただくことで、安心な町内産の食材を積極的に取り入れるきっかけにできればと思います。

にち ほっかいどう むしやうていきやう せいひん しょう こし がつ がつ つき かい けい かい
22日は、北海道から無償提供されるホタテ製品を使用しています。今年10月から2月までの月1回、計5回
ホタテ製品が届くことになりました。その第1弾として今月は『ホタテ貝柱フライカレー』としての登場です。
どうさん こんだて みな とう どう おも たの
道産ホタテをいろいろな献立にして、皆さんにおいしくお届けしていきたいと思ひます。お楽しみに!!



	あかの食品	ぎいろの食品	みどりの食品	そのた(調味料)	エネルギー
1	牛乳、油揚げ、鶏肉、わかめ	米、小麦粉、パン粉、芋、砂糖、油、つきこんにゃく、十五夜デザート	人参、とうもろこし、しいたけ、ごぼう、たけのこ、いんげん	だし、味噌、醤油、酒、みりん	小 658 中 768
2	牛乳、鶏肉、卵、大豆	食パン、小麦、さつまい	しいたけ、枝豆、人参、玉ねぎ、とうもろこし	クリームポタージュ、ベジマメルソース、マヨネーズ、塩、こしょう	小 798 中 864
5	牛乳、油揚げ、わかめ、さんま、さば節、豚肉	米、砂糖、つきこんにゃく、芋	長ねぎ、大根、人参、いんげん	だし、味噌、醤油、みりん、カレー粉	小 698 中 804
6	牛乳、豚肉、大豆、ウインナー、ヨーグルト	スパゲティ、小麦、砂糖	にんにく、玉ねぎ、人参、しいたけ、トマト、パセリ、きゅうり、枝豆、とうもろこし	美幌とまボン酢、美幌-トリス、ケチャップ、コンソメ、こしょう	小 767 中 968
7	牛乳、豆腐、油揚げ、卵、ちくわ、鶏肉、もずく	米、小麦、つきこんにゃく、でんぷん、砂糖、油	人参、長ねぎ、ごぼう、大根、玉ねぎ、しいたけ、たけのこ、しめじ	醤油、だし、味噌、みりん、酒	小 669 中 801
8	牛乳、油揚げ、豆腐、鶏肉、大豆、ハム、チーズ	米、パン粉、でんぷん、砂糖、油	人参、長ねぎ、白菜、きゅうり、	だし、味噌、ソース、こしょう、ドレッシング、塩、ケチャップ	小 684 中 771
9	牛乳、鶏肉、生クリーム	米、芋、はちみつ、マカロニ、小麦、ブルーベリーゼリー	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、きゅうり、ブルー	カレーフレーク、がらすープ、マヨネーズ	小 786 中 925
12	牛乳、油揚げ、鶏肉、豚肉	米、芋、はるさめ、小麦、ごま、ごま油、砂糖	もやし、人参、ほうれん草、にら、玉ねぎ、にんにく	だし、味噌、醤油、こしょう、酒、豆板醤	小 655 中 780
13	牛乳、鶏肉、油揚げ、まぐろ	うどん、小麦、でんぷん、もち米、うるち米、砂糖	白菜、人参、長ねぎ、しいたけ、大根、キャベツ、きゅうり	だし、みりん、醤油、そばつゆ、マヨネーズ、こしょう	小 662 中 755
14	牛乳、豚肉、さつまい揚げ、大豆、ひじき、さば	米、でんぷん、つきこんにゃく、油	大根、人参、しょうが、長ねぎ	酒、塩、コンソメ、がらすープ、オニオンソース、ソウルフ、醤油、みりん	小 618 中 788
15	牛乳、油揚げ、チーズ、豚肉、おから	米、パン粉、芋、小麦、砂糖、油	小松菜、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、長ねぎ	だし、味噌、ソース、醤油	小 683 中 797
16	牛乳、鶏肉、卵、チーズ、ウインナー	パン、小麦、パン粉、でんぷん、水あめ、油	ほうれん草、人参、とうもろこし、きゅうり、キャベツ	がらすープ、コンソメ、塩、オニオンソース、ドレッシング、こしょう	小 611 中 796
19	牛乳、高野豆腐、いわし、かつお節、いか	米、水あめ、でんぷん、砂糖	ほうれん草、人参、玉ねぎ、大根、いんげん、しょうが	だし、味噌、梅肉、醤油、みりん、酒	小 617 中 739
20	牛乳、豚肉、なると、鶏肉	米、ラーメン、小麦	白菜、玉ねぎ、長ねぎ、人参、もやし、キャベツ、にら	塩、がらすープ、味噌ラーメンのたれ、ラーメンスープ、餃子のタレ	小 617 中 858
21	牛乳、鶏肉、豚肉、卵白、鱈、わかめ	米、芋、はるさめ、小麦、ごま、ごま油、砂糖、油	きくらげ、人参、しょうが、大根、長ねぎ、えのき茸、きゅうり、もやし、玉ねぎ	酒、醤油、塩、だし、酢、ケチャップ	小 620 中 777
22	牛乳、豚肉、生クリーム、ホタテ	米、芋、はちみつ、パン粉、小麦	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、福神漬、ブルー	カレーフレーク、ソース	小 754 中 914
23	牛乳、鶏肉、ベーコン、卵、チーズ	ミルクパン、小麦、無塩バター、オリーブオイル	人参、玉ねぎ、白菜、ほうれん草、キャベツ、とうもろこし	コンソメ、塩、がらすープ、こしょう、ケチャップ、ドレッシング	小 645 中 755
26	牛乳、鶏肉、油揚げ、豚肉、卵、かつお節、さば節	米、いももち、水あめ、砂糖、でんぷん、こんにゃく	たけのこ、人参、ごぼう、まいたけ、長ねぎ、白菜、もやし、人参、ほうれん草、にら、玉ねぎ、しいたけ	醤油、みりん、だし、塩、酢	小 656 中 773
27	牛乳、ベーコン、えび、いか、無塩バター、鶏肉、おから、豆乳	スパゲティ、小麦、パン粉、でんぷん、オリーブオイル、ライチジュレ、砂糖	玉ねぎ、ピーマン、しいたけ、にんにく、みかん	そばつゆ、醤油、塩、ケチャップ、こしょう	小 639 中 763
28	牛乳、うずら卵、昆布、厚揚げ、じゃこ、鶏肉、ハム、わかめ、白身魚	米、パン粉、小麦、でんぷん、こんにゃく、砂糖	大根、人参、枝豆、もやし、きゅうり、玉ねぎ、いんげん、きくらげ	おでんの素、醤油、みりん、酒、塩、ドレッシング	小 668 中 788
29	牛乳、豆腐、ホキ、豚肉、昆布	米、パン粉、小麦、でんぷん、砂糖、油	キャベツ、人参、長ねぎ、しょうが、グリーンピース	だし、味噌、ソース、醤油、みりん	小 665 中 770
30	牛乳、生クリーム、鶏肉、豚肉、豆乳	黒糖パン、小麦、パンキンパバロア	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、パセリ、キャベツ、もやし、ピーマン、にんにく、しょうが	がらすープ、ベジマメルソース、コンソメ、パンキンポタージュ、みりん、醤油	小 792 中 886

からだなか 体の中で あか しょうひん 赤の食品はみんなの体を作ります からだつく ぎいろ しょうひん 黄色の食品は体を動かす力になります ちから みどりしょうひん 緑の食品は体の調子を整えます



～ 10月に使用する食材の産地について ～

※町内産	※道内産	※国内産
キャベツ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、白菜	精白米、パン(小麦粉)、豚肉、鶏肉、鶏卵、ホタテ、もやし、小松菜、大根、ごぼう、きゅうり、にら、ピーマン、ほうれん草、長ねぎ、しいたけ、味噌、醤油	生姜



※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。ご理解の程よろしくお願いします。