

# たのしいきゅうしょく



令和元年10月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
	1 チリソーススパゲティ ミートローフ アセロラゼリー	2 ごはん たまみそしる にら玉味噌汁 さんまおかか煮 豚肉と長ねぎの味噌炒め	3 ごはん みそしる キャベツの味噌汁 わかどり すみびや 若鶏の炭火焼き いかと大根の煮物	4 ナン キーマカレー ヨーグルト和え(アロエ)
	7 ごはん たいこん みそしる 大根の味噌汁 さばの味噌煮 みそに ミルクおから	8 美高うどん きつねうどん もち入り油揚げ ツナサラダ	9 ごはん ごもく 五目スープ 豚ブルコギ はるさめ 春雨サラダ	10 目の愛護デー ごはん とうふ あぶらあ 豆腐と油揚げの味噌汁 えびカツレツ/ソース さつま芋のそぼろ煮 ブルーベリーゼリー
14 たいいく ひ 体育の日 	15 美高うどん しお 塩ちゃんこうどん やさい ごまあ 野菜の胡麻和え なめし Ⓧ菜飯おにぎり	16 カレーライス ふくしんづ 福神漬け きりほしだいこん 切干大根のサラダ	17 ごはん だんご みそしる かぼちゃ団子の味噌汁 ほっけフライ/ソース 豚ひき肉とこんにやくの煮物	18 背割りコッペパン さつま芋のシチュー ホットドッグハンバーグ /ケチャップ はくさい 白菜サラダ
21 ごはん こまつな みそしる 小松菜の味噌汁 いわしの梅煮 きりほしだいこん かんこくふうた 切干大根の韓国風炒め煮	22 そくいれいせい でん ぎ 即位礼正殿の儀 	23 ごはん おでん きんぴら包み焼き わかめと野菜の和風サラダ	24 ごはん こうやとうふ みそしる 高野豆腐の味噌汁 はるま 春巻き/醤油 ほいこうろう 回鍋肉	25 チョコロールパン コーンスープ スペイン風オムレツ/ケチャップ ポテトサラダ
28 ごはん はくさい みそしる 白菜の味噌汁 ハンバーグのデミグラスソース マカロニサラダ	29 しょうゆ 醤油ラーメン あつや たまご 厚焼き玉子 ささみのサラダ	30 ごはん けんちん汁 あまぎにくだんご 甘酢肉団子 (2個) じゃが芋のひじき煮	31 ハロウィン ごはん コンソメスープ かぼちゃ 南瓜フライ/ソース とりにく やさい 鶏肉と野菜のソテー ハロウィンパバロア	

## たのしいきゅうしょく 食べ物を無駄にしていますか?

10月には国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。

今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」(食品ロス削減推進法)が公布され、食品ロス削減月間が定められました。



栄養価平均値	小学校	中学校
エネルギー (kcal)	663	815
たんぱく質 (g)	28.0	33.9
脂質 (g)	23.1	27.7
食塩相当量 (g)	1.53	2.12

♪牛乳は毎日つきます。♪都合により献立内容が変わることがあります。  
 ♪8日、15日は美幌高校の小麦(美幌産)を使用しています。  
 ♪29日は三雄産業の小麦(美幌産)を使用しています。  
 ♪給食費の納入期限は毎月26日です。




	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	そのた(調味料)	エネルギー
1	牛乳、ベーコン、豚肉、卵	スパゲティ、小麦、パン粉、アセロラゼリー、オリーブオイル	玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、しめじ、にんにく、生姜、コーン	チリソース、豆板醤、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ	小 668 中 799
2	牛乳、卵、高野豆腐、さんま、豚肉	米、ごま油、砂糖	人参、にら、たけのこ、長ねぎ、生姜	だし、味噌、酒、テンメンジャン、醤油、本みりん	小 688 中 829
3	牛乳、豆腐、鶏肉、いか	米、砂糖	キャベツ、人参、長ねぎ、大根、いんげん、生姜	だし、味噌、醤油、本みりん、酒	小 634 中 777
4	牛乳、豚肉、ヨーグルト、生クリーム、大豆	ナン、小麦、はちみつ、砂糖、みかんゼリー	玉ねぎ、人参、にんにく、パセリ、トマト、ブルー、パイン、アロエ	カレールウ、醤油、ウスターソース、からスープ	小 675 中 858
7	牛乳、油揚げ、わかめ、豚肉、おから、さば、チーズ	米、砂糖	大根、人参、長ねぎ、玉ねぎ	だし、味噌、醤油	小 618 中 795
8	牛乳、鶏肉、マグロ、油揚げ	うどん、小麦、もち	白菜、人参、長ねぎ、しいたけ、大根、キャベツ、きゅうり	だし、本みりん、醤油、そばつゆ、エッグケア、こしょう	小 657 中 783
9	牛乳、高野豆腐、わかめ、豚肉	はるさめ、白ごま、ごま油、砂糖	白菜、しいたけ、長ねぎ、人参、玉ねぎ、きゅうり、にんにく、にら	コンソメ、塩、からスープ、こしょう シャンタン、醤油、酒、豆板醤	小 680 中 820
10	牛乳、豆腐、えび、豚肉、油揚げ	米、パン粉、さつま芋、砂糖 ブルーベリーゼリー、油	人参、長ねぎ、いんげん	だし、味噌、ソース、酒、醤油、本みりん	小 694 中 834
11	牛乳、卵、ウインナー、鶏肉、チーズ	ミルクロールパン、小麦、マカロニ、砂糖、パン粉	ほうれん草、人参、とうもろこし、玉ねぎ、トマト、パセリ、にんにく	からスープ、コンソメ、オイスターソース、塩、こしょう、ウスターソース、ケチャップ	小 630 中 780
15	牛乳、鶏肉、なると、油揚げ、鮭ボール、竹輪	うどん、小麦、白ごま、砂糖、㊦米	白菜、人参、長ねぎ、しいたけ、ほうれん草、もやし、㊦青菜	だし、醤油、塩	小 605 中 814
16	牛乳、豚肉、生クリーム、ハム	米、じゃが芋、はちみつ、白ごま	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、きゅうり、切干大根、ブルー、福神漬	カレールウ、ソース、ドレッシング	小 729 中 871
17	牛乳、油揚げ、ホッケ、豚肉	米、でんぷん、油、パン粉、じゃが芋、つきこんにやく、ごま油、砂糖	人参、長ねぎ、えのきたけ、ピーマン、かぼちゃ	味噌、だし、ソース、酒、醤油、本みりん	小 653 中 784
18	牛乳、ハム、鶏肉、豚肉	背割りコッペパン、さつま芋	しいたけ、枝豆、人参、玉ねぎ、白菜、きゅうり、にんにく、生姜	クリームポタージュ、ベジマールソース、塩、こしょう、ケチャップ、ドレッシング	小 695 中 808
21	牛乳、油揚げ、いわし、豚肉	米、はちみつ、ごま油、水あめ、白ごま、砂糖	小松菜、人参、玉ねぎ、切干大根、にんにく、きくらげ、生姜、梅肉、いんげん	だし、味噌、醤油、一味唐辛子	小 662 中 832
23	牛乳、卵、絹揚げ、鶏肉、豆腐、ハム、わかめ、昆布、白魚、じゃこ	米、角こんにやく、パン粉、小麦、でんぷん、ごま、砂糖、ごま油	大根、人参、枝豆、人参、ごぼう、玉ねぎ、もやし、きゅうり	おでんの素、醤油、本みりん、酒、塩、ドレッシング	小 664 中 814
24	牛乳、高野豆腐、豚肉	米、はるさめ、小麦、ごま油、でんぷん、砂糖	玉ねぎ、大根、人参、長ねぎ、にんにく、生姜、キャベツ、ピーマン	だし、味噌、醤油、酒、豆板醤、テンメンジャン	小 677 中 838
25	牛乳、卵、生クリーム、鶏肉	チョコロールパン、小麦、砂糖、じゃが芋、でんぷん、バター	玉ねぎ、人参、コーン、きゅうり、ほうれん草	コーンクリームスープ、ケチャップ、マヨネーズ、塩、こしょう、ベジマールソース、コンソメ	小 691 中 832
28	牛乳、豆腐、生クリーム、鶏肉、豚肉、油揚げ	米、パン粉、砂糖、マカロニ、バター	白菜、長ねぎ、人参、玉ねぎ、トマト、たもぎ茸、まいたけ、しめじ	だし、味噌、ケチャップ、マヨネーズ、デミグラスソース、からスープ、酒	小 702 中 873
29	牛乳、チャーシュー、なると、卵、ささみ	ラーメン、小麦、白ごま、砂糖	人参、白菜、長ねぎ、もやし、きくらげ、きゅうり、キャベツ	からスープ、醤油ラーメンスープ、シャンタン、エッグケア、こしょう	小 633 中 778
30	牛乳、豆腐、油揚げ、鶏肉、豚肉、ひじき	米、つきこんにやく、砂糖、じゃが芋	人参、長ねぎ、ごぼう、大根、玉ねぎ、しいたけ、生姜	ソース、ケチャップ、醤油、本みりん、塩、だし	小 628 中 784
31	牛乳、豚肉、ベーコン、鶏肉、豆乳	米、じゃが芋、パン粉、小麦、水あめ、砂糖、油	人参、玉ねぎ、白菜、キャベツ、もやし、ピーマン、にんにく、かぼちゃ	オイスターソース、コンソメ、醤油、からスープ、こしょう、ソース、酒、塩、本みりん	小 654 中 812

体の中で 赤の食品はみんなの体を作ります 黄色の食品は体を動かす力になります 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
じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、人参、白菜	精米、パン(小麦粉)、味噌、醤油、長ねぎ、大根、ごぼう、しいたけ、キャベツ、もやし、小松菜、白菜、ピーマン、ほうれん草、枝豆、コーン、鶏肉、豚肉、きゅうり、にら、きのこ、卵	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ひします。