

たのしいきゅうしょく10月

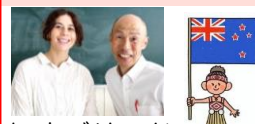
図書館

キャラクター
トモビー



令和8年10月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
美高生が育てた小麦からつくられたラーメンと、美幌産トマトからつくられたうまみたっぷりスープとのマリアージュです。 	姉妹都市ケンブリッジ(ニュージーランド)をイメージした姉妹都市給食です。サンドウィッチにかぼちゃにハーブ。ポターージュにはニュージーランド産のチーズを使用しています。ニュージーランド出身のジャマイマ先生監修です。 	1 しめじとベーコンのスパゲティ 米粉のもちもち蒸しパン	2 しんせい  チキンカレー 野菜のさっぱり和え 美幌町の寺崎農園様のじゃが芋『しんせい』を使用しています。	
5 ごはん  キャベツの味噌汁 いわしの生姜煮 豚ひき肉とこんにゃくの煮物	6 美高ラーメン トマト塩ラーメン ショーロンポー(小1個・中高2個) カットゼリー(巨峰)	7 ごはん 白菜と油揚げの味噌汁 焼きホッケ  /パック醤油 豚肉とじゃが芋の甘辛炒め	8 わかめごはん ほうれん草と豆腐の味噌汁 うのはなコロッケ /パックソース 鶏とごぼうのピリ辛炒め	9 姉妹都市給食  たまごサンド(食パン/たまごサラダ) パンプキンポターージュ グリルチキンハーブ
12  スポーツの日	13 きつねうどん(うどん/きつねもち) 合わせるゼリー(アロエ・みかんゼリー・ミルクキューブ)	14 カレーライス コロコロサラダ 	15 ごはん 鰯のつみれ汁 五目厚焼きたまご 鶏肉と野菜の味噌炒め	16 焼きそばパン(背割りコッペパン/焼きそば) ポテトとベーコンのスープ 豚肉とキャベツの塩だれ炒め
19 ごはん 小松菜の味噌汁 鶏肉の味噌チーズ焼き れんこんのきんぴら  ほねにきをつけてね	20 ナポリタンスパゲティ とうもろこしのグラタン すだちのゼリー	21 舞茸ごはん たまごと大根の葉の味噌汁 鶏のごま照り焼き 大根のそぼろ煮	22 ごはん きのこの味噌汁 春巻き いかと野菜のオイスターソース炒め	23 びほろ甜菜糖パン さつまいものシチュー ミニチキン醤油(小1個・中高2個) キャベツとコーンのサラダ
26 ごはん  /おかかふりかけ 大根と油揚げの味噌汁 さばの味噌煮 ミルクおから	27 醤油ラーメン ひじきシュウマイ(2個) 元気ヨーグルト	28 豚肉炒め丼 玉ねぎの味噌汁 大根のナムル	29 ごはん わかめのスープ 豚肉竜田揚げのネギだれかけ 白菜とハムのサラダ	30 ハロウィン  かぼちゃパン コンソメスープ ハンバーグ ケチャップソース パンプキンババロア

♪都合により、献立が変わることがあります。♪牛乳は、毎日つきます ♪10月の納入期限は、26日です。

♪13日、27日は、美幌町にある三雄産業の『ひでちゃん小麦』を使用しています。♪さかなは、骨に気を付けて食べましょう。



日	献立名	牛乳	赤の仲間(血や肉になる)	黄の仲間(熱や力の元になる)	緑の仲間(体の調子を整える)	1杯分 小	1杯分 中
1木	しめじとベーコンのスパゲティ	○	鶏肉、ベーコン	スパゲティ、オリーブ油	ほうれん草、ぶなしめじ、人参、玉ねぎ、にんにく	617 kcal	818 kcal
2金	米粉のもちもち蒸しパン		牛乳(調理用)、鶏卵	てんさい糖、サラダ油			
2金	チキンカレー	○	鶏肉	米、サッシー、上白糖	しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、ブルー	667 kcal	845 kcal
	野菜のさっぱり和え		ハム	ごま油、上白糖	もやし、ほうれん草、コーン		
5月	ごはん			米		643 kcal	810 kcal
	キャベツの味噌汁	○	木綿豆腐、味噌		キャベツ、人参、長ねぎ		
	いわしの生姜煮		いわし(国産)	砂糖、水あめ	生姜		
	豚ひき肉とこんにゃくの煮物		豚肉	つきごん、ごま油、上白糖	えのきだけ、人参、ピーマン		
6火	トマト塩ラーメン	○	豚肉、なると、ホタテエキス	ラーメン	トマト、パプリカ、人参、白菜、長ねぎ、もやし、きくらげ	696 kcal	828 kcal
	ショールンボー		豚肉、かきエキス	小麦粉、植物油、春雨、でん粉	キャベツ、玉ねぎ、筍、舞茸、生姜		
	カットゼリー(巨峰)			巨峰ゼリー			
7水	ごはん			米		640 kcal	749 kcal
	白菜と油揚げの味噌汁	○	油揚げ、味噌		白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ		
	焼きホッケ		ホッケ				
	豚肉とじゃが芋の甘辛炒め		豚肉	じゃが芋、サラダ油、上白糖	玉ねぎ、人参、枝豆		
8木	わかめごはん	○	わかめ	米		610 kcal	772 kcal
	ほうれん草と豆腐の味噌汁		木綿豆腐、味噌		ほうれん草、人参、玉ねぎ		
	うのはなコロッケ		おから、ひじき	じゃが芋、でん粉、パン粉、植物油	ごぼう、人参、玉ねぎ		
	鶏とごぼうのピリ辛炒め		鶏肉、味噌	上白糖、サラダ油	人参、ごぼう、こまつな		
9金	食パン	○	食パン	食パン		780 kcal	826 kcal
	たまごサラダ		鶏卵	マヨネーズ、乳たんぱく、植物油	きゅうり		
	パンプキンポタージュ		牛乳、生クリーム、チーズ	小麦粉	玉ねぎ、人参、パセリ、かぼちゃ		
	グリルチキンハーブ		鶏肉	でん粉、オリーブオイル、砂糖	オレガノ、パプリカ、ローズマリー、タイム		
13火	きつねうどん	○	豚肉	うどん、きつねもち	大根、人参、白菜、しいたけ、長ねぎ	605 kcal	705 kcal
	合わせゼリー			みかんゼリー、ミルクゼリー	アロエ		
14水	カレーライス	○	豚肉	米、サッシー、上白糖	しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、ブルー	736 kcal	932 kcal
	ココロサラダ		ウィンナー	和風ドレッシング(減塩)	人参、枝豆、コーン		
15木	ごはん			米		612 kcal	751 kcal
	鰯のつみれ汁	○	たらすりみ	じゃが芋	人参、大根、長ねぎ、たまご茸、舞茸、しめじ、生姜		
	五目厚焼きたまご		鶏卵、鶏肉、もすく		人参、筍、しいたけ		
	鶏肉と野菜の甘辛味噌炒め		鶏肉、味噌	サラダ油、上白糖、ごま油、でん粉	長ねぎ、玉ねぎ、人参、ピーマン		
16金	焼きそばパン	○		コッペパン、ソース焼きそば		715 kcal	796 kcal
	ベーコンとポテトのスープ		ベーコン	サッシー、オリーブ油	玉ねぎ、人参、白菜、ぶなしめじ		
	豚肉とキャベツの塩だれ炒め		豚肉	ごま油	にんにく、キャベツ、もやし、人参		
19月	ごはん			米		674 kcal	815 kcal
	小松菜の味噌汁	○	油揚げ、味噌		こまつな、人参、玉ねぎ		
	鶏肉の味噌チーズ焼き		鶏肉、味噌、シュレッドチーズ	上白糖、マヨネーズ	ポッカレモン(果汁)		
	れんこんのきんぴら		豚肉、さつま揚げ、ベーコン	つきごん、白ごま、サラダ油、上白糖	蓮根、人参		
20火	ナポリタンスパゲティ	○	ウィンナー	スパゲティ、上白糖、オリーブ油	玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ、トマトピューレ、トマトケチャップ	658 kcal	814 kcal
	とうもろこしのグラタン		おから、豆乳	米粉、芋、水あめ、砂糖	コーン		
	すだちゼリー			すだちゼリー			
21水	舞茸ごはん	○		米		600 kcal	711 kcal
	たまごと大根の葉の味噌汁		鶏卵、高野豆腐		大根の葉、人参、えのきだけ、長ねぎ		
	鶏のごま照り焼き		鶏肉	パン粉、ごま、植物油			
	大根のそぼろ煮		豚肉	上白糖	大根、人参、しょうが、グリーンピース		
22木	ごはん			米		701 kcal	854 kcal
	きのこの味噌汁	○	木綿豆腐、味噌		だもぎ茸、舞茸、しめじ、えのき、人参、長ねぎ		
	春巻き		豚肉	小麦粉、米粉、植物油、キャノーラ油	キャベツ、人参、玉ねぎ、生姜		
	いかと野菜のオイスターソース炒め		いか、オイスターソース	上白糖、サラダ油	人参、チンゲン菜、玉ねぎ		
23金	ひほろ甜菜糖パン	○		ひほろ甜菜糖パン		674 kcal	823 kcal
	さつまいものシチュー		鶏肉、牛乳	さつまいも	ぶなしめじ、枝豆、人参、玉ねぎ		
	ミニチキン醤油		鶏肉	でん粉、大豆油			
	キャベツとコーンのサラダ			コーンクリーミードレッシング	きゅうり、キャベツ、人参、コーン		
26月	ごはん/おかかふりかけ	○	ふりかけ(おかか)	米		630 kcal	771 kcal
	大根と油揚げのみそ汁		油揚げ、味噌		大根、人参		
	さば味噌煮		さば、味噌	砂糖、でん粉			
	ミルクおから		チーズ、豚肉、おから、牛乳	小麦粉、でん粉、上白糖、サラダ油	人参、玉ねぎ、長ねぎ		
27火	醤油ラーメン	○	豚肉、なると	ラーメン、白ごま	人参、白菜、長ねぎ、もやし、きくらげ	703 kcal	783 kcal
	ひじきシューマイ		豚肉、ひじき	小麦粉、でん粉、砂糖	玉ねぎ、しいたけ、生姜		
	元氣ヨーグルト		ヨーグルト				
28水	ごはん			米		611 kcal	751 kcal
	玉ねぎの味噌汁	○	油揚げ、味噌		玉ねぎ、人参、長ねぎ		
	豚肉炒め丼の具		豚肉	サラダ油、上白糖、白ごま、ごま油	にんにく、しょうが、人参、にら、玉ねぎ		
	大根ナムル			韓国ナムルドレッシング	大根、こまつな、人参		
29木	ごはん	○		米		642 kcal	804 kcal
	わかめのスープ		わかめ、高野豆腐、オイスターソース	白ごま	キャベツ、人参、長ねぎ		
	豚肉の竜田揚げのネギだれかけ		豚肉	でん粉、キャノーラ油、上白糖、ごま油	長ねぎ、しょうが、にんにく		
	白菜とハムのサラダ		ハム	和風ドレッシング	白菜、きゅうり、人参		
30金	かぼちゃパン	○		かぼちゃパン		751 kcal	857 kcal
	コンソメスープ		ウィンナー、かまぼこ		人参、ごぼう、白菜		
	ハンバーグケチャップソース		豚肉、鶏肉	でん粉、上白糖、バター	玉ねぎ、生姜、トマトケチャップ		
	パンプキンパバロア			パンプキンパバロア乳卵不使用(豆乳、南瓜)			

～ 10月に使用する食材の産地について ～

赤・黄・緑で分類されている食材・調味料等は、全ての材料は記載されていません。

※町内産	※道内産	※国内産	たのしいきゅうしょくの データ版は左のQR コードからご覧いただけ ます。	栄養価平均値	小学校	中学校
北斗ボーく(パン(小麦粉ゆめちから)) にんじん、甜菜糖 じゃがいも、キャベツ 玉ねぎ、大根	精米、パン(小麦)、味噌、醤油、豆腐、白菜 豚肉、鶏肉、鶏卵、油揚げ、もやし ほうれん草、にら、かぶ きゅうり、長ねぎ、コーン、白菜	しょうが	アクセスは こちら	エネルギー(kcal)	665	801
				たんぱく質(g)	25.3	29.6
				脂質(g)	22.1	25.5
				食塩相当量(g)	2.7	3.5

※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。

御理解のほどよろしくお願い致します。