

たのしいきゅうしょく

10月
October



令和7年10月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
 October		1 ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 鶏肉の甘辛揚げ 白菜の和風サラダ	2 ごはん もやしの味噌汁 肉団子(2個) いかと野菜の オイスターソース炒め	3 せわ 背割りコッペパン コーンクリームスープ チキンナゲット 小2個・中3個/パックケチャップ ジャーマンポテト
	6 ごもく 五目ごはん 鰯のつみれ汁 うさぎ型ハンバーグ /マイティソース お月見団子	7 しょうゆ 醤油ラーメン わかめと野菜と ささみのサラダ ㊥ショーロンポー	8 ごはん 白菜と油揚げの味噌汁 いわしのかば焼き (小2個・中3個) 大豆とごぼうの煮物	9 ごはん 小松菜とたまごだけの味噌汁 唐揚げ ミルクおから
13 スポーツの日	14 とりにく 鶏肉としめじの スパゲティ 野菜グラタン ポテトサラダ	15 カレーライス 合わせるゼリー (アロエ・杏仁豆腐 巨峰ゼリー)	16 ごはん 中華風豆腐汁 春巻き 白菜と小松菜のナムル	17 ココアパン ニョッキとトマトのスープ ミニチキン醤油(2個) 野菜とハムのソテー
20 ごはん ほうれん草と豆腐の味噌汁 鶏肉のみそチーズ焼き きんぴらごぼう	21 お塩ちゃんうどん ミルポテっと (小2個・中3個) 野菜のごまきな粉和え	22 ごはん 玉ねぎの味噌汁 さばの味噌煮 サッシーの肉じゃが	23 わかめごはん かきたま汁 かぼちゃのコロッケ 鶏とごぼうのピリ辛炒め	24 ハヤシライス オムレツ 合わせるゼリー(ナタデココ レモンゼリー・みかんゼリー)
27 ごはん きのこの味噌汁 シューマイ(2個) /パック醤油 豚肉と野菜の生姜炒め	28 インディアンスパゲティ たまごサラダ カットゼリー (シャインマスカット味)	29 ごはん じゃが芋と油揚げの味噌汁 豆腐のそぼろあん包み焼き 筑前煮	30 ごはん 豚肉と大根のスープ 白身魚フライ/パックス イカと野菜の塩炒め	31 ソフトフランクパン かぼちゃのポタージュ 粗挽きウインナーの ケチャップソース掛け パンプキンババロア

～美幌町の野菜がたくさん登場～

今年も美幌町で収穫された人参、玉ねぎ、
キャベツなど新鮮な野菜を給食に提供します。
地元の農家さんが愛情込めて育ててくださった野菜を
しっかり味わっていただきます。



がっこう ぎょうじへんこう ばあい
♪学校行事が変更となる場合があるため、提供日や献立が
かわることがあります。 ♪牛乳は、毎日つきます。
ななか びほろちよう さんゆうさんぎよう こむぎ びほろ
♪7日は、美幌町にある三雄産業のひでちゃん小麦(美幌
さん)を使用しています。
♪10月の納入期限は、27日です。
♪さかな、ほねを付けて食べましょう。

ほねに
きをつけてね



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 水	ごはん	○		米		671 kcal	791 kcal
	豆腐とわかめの味噌汁		木綿豆腐,わかめ,味噌		人参,長ねぎ		
	鶏肉の甘辛揚げ		鶏肉	でん粉,上白糖,白ごま,キャノーラ油	しょうが		
	白菜の和風サラダ			和風ドレッシング	白菜,こまつな,人参		
2 木	ごはん	○		米		634 kcal	755 kcal
	もやしの味噌汁		油揚げ,味噌		もやし,人参,長ねぎ,玉ねぎ		
	肉団子		鶏肉,豚脂	パン粉,でん粉,大豆油	玉ねぎ,トマトケチャップ		
	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		
3 金	背割りコッペパン	○		コッペパン		717 kcal	864 kcal
	コーンクリームスープ		鶏肉,牛乳,粉チーズ,生クリーム	バター	コーン,人参,玉ねぎ,パセリ		
	チキンナゲット		鶏肉,大豆	でん粉,小麦粉,砂糖,植物油,大豆油	バックケチャップ		
	ジャーマンポテト		ベーコン	サッシー,サラダ油	玉ねぎ,にんにく,パセリ		
6 月	五目ごはん	○	かきエキス,鶏肉,油揚げ	米,砂糖,ごんにゃく	ごぼう,筍,人参,しいたけ	649 kcal	763 kcal
	鰯のつみれ汁		たらすりみ	サッシー	人参,大根,長ねぎ,たもぎ茸,舞茸,しめじ,しょうが		
	うさぎ型ハンバーグ		鶏肉,豚脂	砂糖,でん粉	玉ねぎ,トマト,にんにく,しょうが		
	お月見団子			上新粉,水あめ,砂糖			
7 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	709 kcal	835 kcal
	㊥ショールンボー		豚肉,かきエキス	小麦粉,でん粉,油,春雨	キャベツ,玉ねぎ,筍,しいたけ		
	わかめと野菜とささみのサラダ		鶏肉,わかめ	ごま油,上白糖	白菜,人参,長ねぎ		
8 水	ごはん	○		米		631 kcal	806 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		
	いわし蒲焼		いわし	砂糖,でん粉,水あめ			
	大豆とごぼうの煮物		豚肉,大豆	上白糖	人参,ごぼう,しょうが		
9 木	ごはん	○		米		669 kcal	785 kcal
	小松菜とたもぎだけの味噌汁		味噌		こまつな,人参,たもぎだけ,玉ねぎ		
	唐揚げ		鶏肉	でん粉,砂糖,大豆油,キャノーラ油	しょうが		
	ミルクおから		チーズ,豚肉,おから,牛乳	上白糖	人参,玉ねぎ,長ねぎ		
10 金	ツナサラダサンド	○	まぐろフレーク水煮	食パン,マヨネーズ	キャベツ,人参,きゅうり	686 kcal	757 kcal
	さつまいものシチュー		鶏肉,牛乳	さつまいも	人参,玉ねぎ,たもぎ茸,舞茸,しめじ,パセリ		
	クレープ(ブルーベリー)		豆乳	砂糖,植物油,米粉,水あめ	ブルーベリー果汁,レモン果汁		
14 火	鶏肉としめじのスパゲティ	○	鶏肉	スパゲティ,オリーブ油,キャノーラ油	キャベツ,ほうれん草,ぶなしめじ,人参,玉ねぎ,にんにく	645 kcal	784 kcal
	野菜グラタン		豆乳,おから	じゃが芋,米粉,植物油,水あめ,でん粉	ほうれん草,にんじん,コーン,玉ねぎ		
	ポテトサラダ			じゃが芋,ドレッシング(乳・卵),砂糖	玉ねぎ,にんじん,きゅうり		
	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,プルーン		
15 水	合わせるゼリー	○		巨峰ゼリー,杏仁風ゼリー	アロエ	754 kcal	956 kcal
	ごはん			米			
	中華風豆腐汁		冷凍豆腐,鶏肉	でん粉,ごま油	人参,チンゲン菜,長ねぎ,しいたけ,筍,しょうが		
	春巻き		豚肉	春雨,小麦粉,でん粉,キャノーラ油	人参,キャベツ,玉ねぎ,しょうが,しいたけ		
16 木	白菜と小松菜のナムル	○		韓国ナムルドレッシング	白菜,こまつな,人参	663 kcal	777 kcal
	ココアパン/ミルクメーク			ココアパン,ミルクメークココア			
	ニョッキとトマトスープ		鶏肉	ニョッキ(卵),オリーブ油	人参,玉ねぎ,キャベツ,にんにく,トマト		
	ミニチキン(醤油)		鶏肉	でん粉,大豆油			
20 月	野菜とハムのソテー	○	ハム	バター	キャベツ,ほうれん草,人参	584 kcal	733 kcal
	ごはん			米			
	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		
	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	レモン果汁		
21 火	きんぴらごぼう	○	さつま揚げ	上白糖,ごま油	人参,ごぼう	647 kcal	777 kcal
	塩ちゃんこうどん		鶏肉,油揚げ,肉団子	うどん	白菜,人参,長ねぎ,しいたけ		
	ミルクポテっと		牛乳,卵,脱脂粉乳	じゃが芋,砂糖,バター,小麦粉,キャノーラ油			
	野菜のごまきな粉和え		きな粉,味噌	ごま,上白糖,はちみつ	ほうれん草,人参,もやし		
22 水	ごはん	○		米		634 kcal	753 kcal
	玉ねぎの味噌汁		油揚げ,味噌		玉ねぎ,人参,長ねぎ		
	さば味噌煮		さば	みそ,砂糖			
	サッシーの肉じゃが		豚肉	サッシー,つきこん,上白糖	人参,玉ねぎ,いんげん		
23 木	わかめごはん	○	わかめ	米		776 kcal	995 kcal
	かきたま汁		たまご		えのきだけ,人参,長ねぎ		
	かぼちゃのコロッケ		豚肉	パン粉,水あめ,甜菜糖,植物油	かぼちゃ		
	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		
24 金	ハヤシライス	○	豚肉	米,サッシー	玉ねぎ,人参,しめじ,マッシュルーム,にんにく,ケチャップ,プルーン	673 kcal	806 kcal
	オムレツ		卵	でん粉,砂糖,大豆油,植物油			
	合わせるゼリー			みかんゼリー,レモンゼリー,ナタデココ			
	ごはん			米			
27 月	きのこの味噌汁	○	木綿豆腐,味噌		人参,長ねぎ,たもぎ茸,舞茸,しめじ	715 kcal	878 kcal
	シューマイ		鶏肉,豚脂,大豆	パン粉,小麦粉,砂糖,ごま油	玉ねぎ,キャベツ		
	豚肉と野菜の生姜炒め		豚肉,味噌	上白糖,白ごま,ごま油,キャノーラ油	キャベツ,人参,玉ねぎ,しょうが		
	インディアンズパグティ		豚肉	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,ケチャップ,にんにく		
28 火	たまごサラダ	○	卵	マヨネーズ,乳たんぱく	きゅうり	637 kcal	761 kcal
	カットゼリー			シャインマスカットゼリー			
	ごはん			米			
	じゃがいもと油揚げの味噌汁		油揚げ,味噌	サッシー	人参,長ねぎ		
29 水	豆腐のそぼろあん包み焼き	○	豆乳,鱈すり身,豆腐,卵白,鶏肉	植物油,でん粉,水あめ,砂糖	玉ねぎ,人参,枝豆,しいたけ	626 kcal	757 kcal
	筑前煮		鶏肉	つきこん,上白糖,キャノーラ油	しいたけ,ごぼう,人参,たけのこ,いんげん		
	ごはん			米			
	豚肉と大根スープ		豚肉,オイスターソース		大根,人参,しょうが,長ねぎ		
30 木	白身魚フライ	○	ホキ	パン粉,小麦粉,でん粉,キャノーラ油		702 kcal	795 kcal
	いかと野菜の塩炒め		いか	サラダ油	人参,チンゲン菜,玉ねぎ,もやし		
	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン			
	かぼちゃのポタージュ		牛乳,生クリーム		玉ねぎ,人参,かぼちゃ,パセリ		
31 金	粗挽きウインナーチャップス	○	ウインナー	上白糖	トマトケチャップ		
	パンブキン/ババロア		豆乳	砂糖,でん粉,水あめ	かぼちゃ		

～ 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
麺(小麦) サッシー、玉ねぎ 人参、キャベツ	精米、パン(小麦)、味噌、醤油、豚肉、鶏肉、豆腐 つきこん、油揚げ、ごぼう、もやし、長ねぎ チンゲン菜、ほうれん草、しいたけ、枝豆 大根、白菜、コーン、きゅうり、小松菜	しょうが

てんとう、せいりく、じょうきう、せいさいん、ふく
 ※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します。

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す。

あなたのいきいきしょうく
 のデータ版は左
 のQRコードからご覧
 いただけます。

アクセスは
 こちら





栄養価平均値	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	673	805
たんぱく質(g)	24.6	28.9
脂質(g)	22.5	25.4
食塩相当量(g)	2.7	3.4