

# 10月 給食カレンダー

きゅうしょく



2023年10月  
土幌町学校給食センター

献立は都合により  
変更になる場合が  
あります。

月	火	水	木	金	
<b>2</b> 小: 646キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>わかたけじる</li> <li>まだらのガーリックフライ <small>すこしホネがあります</small></li> <li>ピーマンいため</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<b>3</b> 小: 631キロカロリー 中: 756キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそしる</li> <li>しゅうまい(2こ)</li> <li>ごもくきんぴら</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<b>4</b> 小: 642キロカロリー 中: 790キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> <li>ちゅうかちらし <small>「ちゅうかちらし」は帯広のご当地グルメの一つです</small></li> <li>わかめスープ</li> <li>そくせきづけ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<b>5</b> 小: 636キロカロリー 中: 680キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> <li>みそラーメン</li> <li>はるまき</li> <li>きゅうりのちゅうかづけ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<b>6</b> 小: 696キロカロリー 中: 827キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん <small>すこしホネがあります</small></li> <li>★みそしる</li> <li>さばのカレーに</li> <li>★じゃがいもとコーンのいためもの</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	
<b>9</b>	<b>10</b> 小: 593キロカロリー 中: 737キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン</li> <li>アルファベットスープ</li> <li>★しほろのぎゅうにくコロッケ <small>ほっかいどうフーズでつくっているコロッケをむしうていきようしていただいています</small></li> <li>かいそうサラダ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<b>11</b> 小: 629キロカロリー 中: 775キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> <li>しおぶたどんぶり</li> <li>みそしる</li> <li>きゅうりもみ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<b>12</b> 小: 751キロカロリー 中: 810キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> <li>★とんじろうどん</li> <li>やさいかきあげ</li> <li>はくさいのいそあえ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<b>13</b> 小: 666キロカロリー 中: 854キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>だいごんのマーボースープ</li> <li>あげぎょうざ <small>小2こ 中3こ</small></li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	
<b>16</b> 小: 592キロカロリー 中: 724キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそしる</li> <li>たらのでりやき</li> <li>★にくじゃが</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<b>17</b> 小: 601キロカロリー 中: 729キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さつまいもじる</li> <li>とりのこうみやき</li> <li>もやしとにらのあえもの</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>今月の和食(わしょく)の日</p>	<b>18</b> 小: 792キロカロリー 中: 976キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> <li>★しほろ牛のビーフカレー <small>ぎゅうにくは、しほろの「にくうしんこうかい」さんからいただきます</small></li> <li>ふくしんづけ</li> <li>フルーツのゼリーあえ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<b>19</b> 小: 708キロカロリー 中: 846キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>★みそしる</li> <li>チーズはんぺんフライ</li> <li>★だいちのいそに</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<b>20</b> 小: 795キロカロリー 中: 908キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> <li>クリームスパゲティ</li> <li>フレンチサラダ</li> <li>アップルパイ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	
<b>23</b> 小: 624キロカロリー 中: 739キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>こんぶとほんのりおまっちゃんかけ</li> <li>やさいスープ</li> <li>ケチャップあんにくだんご</li> <li>からしあえ <small>2こ</small></li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<b>24</b> 小: 677キロカロリー 中: 872キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> <li>ミルクパン</li> <li>★コーンポタージュ</li> <li>★フランクフルトソーセージ <small>「しほろこうせい」の手づくりです</small></li> <li>ツナスパサラダ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<b>25</b> 小: 640キロカロリー 中: 771キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>★みそしる</li> <li>ささみのマヨたれやき</li> <li>きりぼしだいごんのいために</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<b>26</b> 小: 623キロカロリー 中: 690キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> <li>やさそば</li> <li>パイタンスープ</li> <li>たこでたこやき</li> <li>はちみつレモンゼリー</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<b>27</b> 小: 734キロカロリー 中: 885キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> <li>スタミナどんぶり</li> <li>だいごんとあおなのサラダ</li> <li>ヨーグルト</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	
<b>30</b> 小: 690キロカロリー 中: 851キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそしる</li> <li>しろみざかなフライ <small>すこしホネがあります</small></li> <li>ささみのごまドレあえ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<b>31</b> 小: 639キロカロリー 中: 766キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>きゃべつスープ</li> <li>ハロウィンハンバーグ</li> <li>はるさめサラダ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<b>10月・11月はふるさと給食月間</b> ★印のついたメニューには、しほろ産のやさい(じゃがいも・ながねぎ・とうもろこし)やだいち、土幌高校のやさい・かこうひんをつかっています。おいしくいただきます。			《今日の平均栄養量》 【小学校】 エネルギー: 667kcal たんぱく質: 25.8g 脂 質: 20.5g 塩 分: 2.8g 【中学校】 エネルギー: 799kcal たんぱく質: 29.9g 脂 質: 22.7g 塩 分: 3.3g
主食: ごはん 汁物: たけのこ・ながねぎ・わかめ 主菜: たら・パンこ 副菜: ピーマン・にんじん・メンマ・きくらげ・チャーシュー・ピーマン	主食: ごはん 汁物: はくさい・しめじ 主菜: ぶたにく・たまねぎ・しゅうまいのかわ 副菜: ごぼう・にんじん・さやいんげん・さつまあげ・ぶたにく	主食・主菜・副菜: ごはん・ぶたにく・いか・はくさい・にんじん・つと・きくらげ・たまご 汁物: たまねぎ・えのきたけ・わかめ 副菜: きゃべつ・きゅうり・たくあん	主食・副菜: ラーメン・ぶたにく・たまねぎ・はくさい・もやし・にんじん・にら・メンマ・ごま 主菜: きゃべつ・たけのこ・にんじん・ぶたにく・はるさめ・はるまきのかわ 副菜: きゅうり・くらげ・パプリカ	主食: ごはん 汁物: きゃべつ・にんじん 主菜: さば 副菜: じゃがいも・たまねぎ・コーン・ベーコン	
スポーツの日	主食: コッペパン 汁物: たまねぎ・にんじん・コーン・ベーコン・マカロニ 副菜: じゃがいも・きゅうり・たまねぎ・こむぎこ・たまご・パンこ 副菜: きゃべつ・きゅうり・にんじん・わかめ・いか・ごま	主食・主菜・副菜: ごはん・ぶたにく・たまねぎ・きゃべつ・にんじん・たけのこ・きくらげ・でんぶ 汁物: だいごん・わかめ 副菜: きゅうり・にんじん・ちくわ	主食・副菜: うどん・たまねぎ・だいごん・にんじん・ごぼう・しめじ・ながねぎ・ぶたにく 主菜: たまねぎ・にんじん・ごぼう・こむぎこ 副菜: はくさい・こまつな・のり	主食: ごはん 汁物: だいごん・たまねぎ・チンゲンサイ・ぶたにく・でんぶ 主菜: きゃべつ・たまねぎ・にら・ぎょうざのかわ 副菜: ごぼう・きゅうり・ハム	
主食: ごはん 汁物: はくさい・なめこ 主菜: たら 副菜: じゃがいも・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ぶたにく	主食: ごはん 汁物: さつまいも・たまねぎ・こんにゃく・にんじん・ぶたにく 主菜: とりにく 副菜: もやし・にら・ごま	主食・主菜・副菜: ごはん・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ぎゅうにく・しめじ・バター・チーズ デザート: アロエ・パイン・みかん・りんご・りんごゼリー	主食: ごはん 汁物: とうふ・わかめ・ながねぎ 主菜: はんぺん・チーズ・パンこ 副菜: とりにく・だいち・にんじん・ひじき・さつまあげ・こんにゃく	主食・主菜・副菜: スパゲティ・ベーコン・たまねぎ・にんじん・コーン・マッシュルーム・バター・ぎゅうにゅう・スキムミルク・チーズ 副菜: きゃべつ・きゅうり・パプリカ	
主食: ごはん 副菜: こんぶ・のり・まっちゃん 汁物: たまねぎ・だいごん・にんじん 主菜: ぶたにく・とりにく・たまねぎ・ごま 副菜: きゃべつ・こまつな・とりにく	主食: ミルクパン 汁物: たまねぎ・にんじん・コーン・ぎゅうにゅう・バター 主菜: ソーセージ 副菜: スパゲティ・きゃべつ・にんじん・きゅうり・まぐろ・ツナ・ノンエッグマヨネーズ	主食: ごはん 汁物: じゃがいも・にんじん 主菜: とりにく・のり・ノンエッグマヨネーズ 副菜: きりぼしだいごん・ひじき・さやいんげん・ちくわ・ぶたにく	主食・副菜: ちゅうかめん・きゃべつ・たまねぎ・にんじん・きくらげ・ぶたにく 汁物: もやし・にんじん・たけのこ・きくらげ 副菜: たこ・きゃべつ・こむぎこ	主食・主菜・副菜: ごはん・ぶたにく・きゃべつ・たまねぎ・たけのこ・にら・パプリカ・でんぶ 副菜: だいごん・こまつな・はるさめ・ごま	
主食: ごはん 汁物: はくさい・こんぶ 主菜: ほき・パンこ 副菜: とりにく・きゃべつ・こまつな・にんじん・ごま	主食: ごはん 汁物: きゃべつ・にんじん・にら 主菜: かぼちゃ・ぶたにく・たまねぎ・パンこ 副菜: はるさめ・きゅうり・にんじん・ハム・コーン	今年も土幌町肉牛振興会さんから「しほろ牛」を無料でわけていただきます。18日の「しほろ牛のビーフカレー」に使用します。地元で大切に育てられたお肉です。生産・加工・販売にかかわる人たち、そして牛の命に感謝の心をもっていただきます。			