

10月給食カレンダー

《今月の平均栄養価》

【小学校】

エネルギー：625kcal たんぱく質：24.0g

脂 質：19.9g 食塩相当量：2.9g

【中学校】

エネルギー：734kcal たんぱく質：27.3g

脂 質：21.5g 食塩相当量：3.4g

2025年 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。

日	献立名			食べ物のはたらき		
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える
1 (水)	栗ごはん	○	みそ汁(白菜・昆布) 真だらのガーリックフライ 大根ツナサラダ ほねに気をつけましょう	牛乳, 昆布, みそ, たら, まぐろツナ	ごはん, くり, 油, 卵不使用マヨネーズ	白菜, 大根, きゅうり
2 (木)	塩ラーメン	○	ジャンボぎょうざ きゅうりの中華漬け	牛乳, つと, 豚肉, かまぼこ	ラーメン, ごま油	きゃべつ, コーン, 人参, たけのこ, 長ねぎ, きくらげ, きゅうり, パプリカ
3 (金)	ごはん	○	わかめスープ ハンバーグ チップスサラダ★ しほろのポテトチップスをサラダにトッピングして食べます	牛乳, 豚肉, わかめ, 鶏肉	ごはん, ポテトチップス(JA土幌町), ドレッシング	玉ねぎ, 人参, きゃべつ, きゅうり, コーン(土幌産)
6 (月)	ごはん	○	白玉汁 ミニチキンレモンハーブ(2個) 切干大根の洋風煮 十五夜ゼリー	牛乳, さつまあげ, 鶏肉, ベーコン	ごはん, 白玉もち, 油, さとう	大根, 人参, ごぼう, しめじ, 切干大根, さやいんげん
7 (火)	かぼちゃパン	○	アルファベットスープ ハムチーズフライ 海そうサラダ	牛乳, ベーコン, ハム, チーズ, わかめ, いか	かぼちゃパン, マカロニ, 油, ドレッシング	玉ねぎ, 人参, きゃべつ, きゅうり
8 (水)	塩豚丼	○	みそ汁(大根・わかめ) きゅうりもみ ジョア(マスカット)	豚肉, わかめ, みそ, ちくわ, ヨーグルト	ごはん, 油, ごま油, でん粉	玉ねぎ, きゃべつ, 人参, たけのこ, きくらげ, レモン, 大根, きゅうり
9 (木)	とん汁うどん	○	かぼちゃ天ぷら もやしのきつね和え	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 油揚げ	うどん, ごま油, 油	玉ねぎ, 大根, 人参, しめじ, 長ねぎ, ごぼう, かぼちゃ, もやし, 小松菜
10 (金)	ごはん	○	みそ汁(きゃべつ・人参) 具だくさん玉子焼き じゃがいもとコーンの炒め物★	牛乳, みそ, 卵, ベーコン	ごはん, じゃがいも(土幌高校)	きゃべつ, 人参, 玉ねぎ(土幌高校), コーン
13 (月)	スポーツの日					
14 (火)	ごはん	○	おでん風具だくさん汁★ さばの味噌煮 コーンサラダ★ ほねに気をつけましょう	牛乳, 厚揚げ, さつまあげ, 昆布, さば	ごはん, ドレッシング	大根, 人参(土幌高校), こんにゃく, きゃべつ, ブロッコリー, コーン(土幌産)
15 (水)	しほろ牛のビーフカレー★	○	福神漬 フルーツのゼリー和え 牛肉は、しほろの「肉牛振興会」さんよりいただきます	牛乳, 牛肉(しほろ牛), チーズ	ごはん, じゃがいも(土幌高校), バター	玉ねぎ(土幌高校), 人参(土幌高校), だいこん, なす, みかん, パイナップル, 洋なし
16 (木)	ごはん	○	みそ汁(玉ねぎ・わかめ) チーズはんぺんフライ 大豆の磯煮★	牛乳, わかめ, みそ, はんぺん, チーズ, 鶏肉, 大豆(土幌産), さつまあげ, ひじき	ごはん, 油, さとう	玉ねぎ, 人参(土幌高校), こんにゃく
17 (金)	クリームスパゲティー	○	フレンチサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳, ベーコン, チーズ, スキムミルク	スパゲティ, 油, バター, ドレッシング(卵)	玉ねぎ, 人参, コーン, マッシュルーム, きゃべつ, きゅうり, パプリカ
20 (月)	ごはん	○	けんちん汁★ ほっけ和風フライ きゃべつのごまドレ和え★ ほねに気をつけましょう	牛乳, さつまあげ, ほっけ, ちくわ	ごはん, じゃがいも(土幌高校), ごま油, 油, ごまドレッシング	大根, 人参(土幌高校), 長ねぎ, ごぼう, きゃべつ
21 (火)	ごはん	○	みそ汁(とうふ・わかめ・長ねぎ) みそだれ肉団子(2個) ふきの五目煮	牛乳, とうふ, わかめ, みそ, 鶏肉, 豚肉, さつまあげ	ごはん, 油, さとう	長ねぎ, ふき, こんにゃく, 人参
22 (水)	ごはん	○	白菜スープ 野菜コロッケ 大根サラダ	牛乳, ハム	ごはん, じゃがいも, 油, ドレッシング	白菜, 小松菜, 人参大根, きゅうり, コーン
23 (木)	みそラーメン	○	イカメンチカツ ブロッコリーサラダ	牛乳, 豚肉, たら, イカ	ラーメン, 油, ドレッシング	玉ねぎ, 白菜, もやし, 人参, たら, たけのこ, きゃべつ, ブロッコリー
24 (金)	ごはん	○	みそ汁(玉ねぎ・人参)★ ミニチキン醤油(2個) 五目きんぴら★	牛乳, みそ, 鶏肉, さつまあげ, 豚肉	ごはん, 油, さとう	玉ねぎ(土幌高校), 人参(土幌高校), ごぼう, さやいんげん
27 (月)	ごはん	○	みそ汁(きゃべつ・しめじ) いわしの生姜煮 肉じゃが★ ほねに気をつけましょう	牛乳, みそ, いわし, 豚肉	ごはん, じゃがいも(土幌高校), 油, さとう	きゃべつ, しめじ, 玉ねぎ(土幌高校), 人参(土幌高校), さやいんげん
28 (火)	ごまパン	○	ポテトポターージュ フランクフルトソーセージ(土幌高校)★ マカロニツナサラダ ソーセージは、「土幌高校生」の手作りです	牛乳, ベーコン, ソーセージ(土幌高校), まぐろツナ	ごまパン, バター, 油, マカロニ, さとう, 卵不使用マヨネーズ	玉ねぎ, マッシュルーム, きゃべつ, きゅうり, 人参
29 (水)	ごはん	○	わかたけ汁 蓮根の挟み揚げ(2個) 白菜の梅がつお和え	牛乳, わかめ, 鶏肉, かつおぶし	ごはん, 油	たけのこ, 長ねぎ, れんこん, 白菜, 小松菜, うめ
30 (木)	焼きそば	○	パイタンスープ たこでたこ焼き 黒ごまプリン	牛乳, 豚肉, たこ	焼きそばめん, 油, ごま	きゃべつ, 玉ねぎ, 人参, きくらげ, もやし, たけのこ
31 (金)	ごはん	○	かぼちゃだんご汁 ささみカツ 春雨サラダ ジョア(ストロベリー)	さつまあげ, 鶏肉, ハム, ヨーグルト	ごはん, 油, 春雨, さとう, ごま油	かぼちゃ, 大根, 人参, ごぼう, しめじ, きゅうり, コーン

10月・11月はふるさと給食月間

★印のついたメニューは、土幌産の農畜産物を使用しています。しほろ産のポテトチップス・とうもろこし・大豆、土幌高校生の作ったじゃがいも、人参、玉ねぎとフランクフルトソーセージです。
15日には土幌町肉牛振興会さんから「しほろ牛」を無償提供していただきました。牛の命に感謝して、おいしくいただきます。

