

10月給食カレンダー ふるさと給食月間			2026年 10月 土幌町学校給食センター	
月	火	水	木 1	金 2
《今日の平均栄養量》 【小学校】 エネルギー：605kcal たんぱく質：22.7g 脂 質：18.3g 塩 分：2.8g 【中学校】 エネルギー：718kcal たんぱく質：25.9g 脂 質：20.0g 塩 分：3.3g ★がついているのは 新メニューです	ふるさと給食月間 10月・11月は、ふるさと給食月間です!♪のついたこんだては、十勝や土幌でとれた野菜、加工品を使っています。土幌高校の生徒さん手作りの食品も!!秋の実りを、給食で味わってください!おたのしみに…♪	♡ 帯広信用金庫様 ♡ 帯広信用金庫様より今年創業110年記念事業として未来を担う子どもたちへの還元としてご寄付をいただきました!今回は全員が食べられることを考慮し、乳や卵が含まれない食材を選ばせていただきました。町内	♪いなかうどん とかちだいすカレーコロッケ ☆くだもの かき ぎゅうにゅう かわが ついでいます。 かわは のこしてもOKです。 主食・汁物: うどん・人参・長葱・白菜・ほうれん草・ちくわ・豚肉・味噌・みりん・酒・豚骨・昆布・かつお節 主菜: 十勝大豆カレーコロッケ ウスターソース(一部に小麦・大豆・カレー粉を含む) 副菜: 柿	ごはん みそしる (ながねぎ・なめこ) ♪あげだしどうふ ごまあえ ぎゅうにゅう 主食: 米・強化米 汁物: 長葱・なめこ・味噌・かつお節 主菜: 冷凍揚げだし豆腐・油・玉葱・ピーマン・人参・砂糖・酢・みりん・酒・醤油・でん粉(一部に小麦・大豆を含む) 副菜: きゃべつ・もやし・ごま・砂糖・醤油
5	6	7	8	9
ごはん ☆みそしる (さつまいも・しめじ) ☆とりにくのてりやき だいこんとあおなのサラダ ぎゅうにゅう 主食: 米・強化米 汁物: さつまいも・しめじ・かつお節・味噌 主菜: 鶏肉・砂糖・醤油・みりん・生姜・酒・油 副菜: 大根・小松菜・春雨・玉葱ドレッシング(一部に小麦・大豆を含む)	☆きなこあげパン ♪☆マッシュルームスープ ♪カラフルかみかみサラダ ぎゅうにゅう 主食: かぼちゃパン・油・砂糖・きな粉(一部に小麦・乳・卵・大豆を含む) 汁物: マッシュルーム・玉葱・たけのこ・ウインナー・コンソメ・醤油・スープストック(一部に小麦・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチンを含む) 副菜: 大豆・枝豆・コーン・人参・ハム・砂糖・酢・醤油・味噌・ごま油・エッグケアマヨネーズ(一部に大豆を含む)	ざっくごくごはん ♪チキンカレー マスカットゼリー フルーツあえ ぎゅうにゅう 主食: 米・十六雑穀・強化米(一部に大豆を含む) 汁物・主菜: 鶏肉・じゃがいも・玉葱・人参・マッシュルーム・油・にんにく・ケチャップ 中濃ソース・カレールウ(とろけるカレー・横濱)(一部に小麦・大豆・鶏肉を含む) デザート: みかん・パイナップル・ブロックゼリーマスカット	♪しおラーメン ジャンボぎょうざ きゃべつとわかめのあえもの ぎゅうにゅう 主食・汁物: ラーメン・白菜・コーン・つと・豚肉・人参・メンマ・長葱・きくらげ・ポークフィヨン・塩・醤油ラーメンスープ(一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごまを含む) 主菜: 中華ラビオリ(一部に小麦・大豆・豚肉・鶏肉を含む) 副菜: きゃべつ・わかめ・糸かまぼこ・青じそドレッシング(アレルギーなし)	こんぶごはん みそしる (とうふ・あぶらあげ) しろみざかなフライ ♪きんぴらごぼう ぎゅうにゅう 主食: 米・強化米・ごま昆布・花かつお(一部に小麦・大豆・ごまを含む) 汁物: 豆腐・油揚げ・味噌・かつお節 主菜: 白身魚フライ・油・ウスターソース(一部に小麦・大豆を含む) 副菜: 豚肉・ごぼう・人参・メンマ・茎わかめ・砂糖・醤油・酒・みりん・ごま油
12	13	14	15	16
スポーツの日 サッカー バレーボール バスケットボール ソフトボール 野球	ごはん みそしる (わかめ・まめふ) ☆あげしおにくじゃが やみつききゃべつ ぎゅうにゅう 主食: 米・強化米 汁物: わかめ・豆麴・味噌・かつお節 主菜: 豚肉・じゃがいも・人参・玉葱・長葱・にんにく・砂糖・中華だし・みりん・酒・油・ごま油(一部に大豆・豚肉・鶏肉を含む) 副菜: きゃべつ・きゅうり・ごま油・塩昆布(一部に小麦・大豆・ゼラチンを含む)	♪マーボーどん ♪☆ナムル フルーツあんじんミックス ぎゅうにゅう 主食・主菜: 米・強化米・豆腐・白菜・玉葱・人参・小松菜・豚肉・生姜・にんにく・油・ごま油・味噌・麻婆豆腐の素・でん粉(一部に小麦・大豆を含む) 副菜: もやし・ほうれん草・人参・ハム・砂糖・醤油・酢 ごま油・生姜・にんにく デザート: みかん・パイナップル・杏仁豆腐(一部に乳を含む)	♪クリームスパゲティ ☆イタリアンサラダ ぎゅうにゅう 主食・主菜: スパゲティ・油・玉葱・人参・コーン・ベーコン・バター・マッシュルーム・コンソメ・ペシャメルルウ・粉チーズ・牛乳・脱脂粉乳(一部に小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉を含む) 副菜: きゃべつ・きゅうり・赤ピーマン イタリアンドレッシング(アレルギーなし)	ごはん ♪だいこんのすましじる さばのみそに はくさいのおひたし ぎゅうにゅう ほねごとたべられます 主食: 米・強化米 汁物: 大根・人参・えのきたけ・糸かまぼこ・生姜・酒・関西うどんだし・醤油(一部に小麦・大豆を含む) 主菜: 国産さばの味噌煮(一部にさば・大豆を含む) 副菜: 白菜・小松菜・関西うどんだし(一部に小麦・大豆を含む)
19	20	21	22	23
やきぶたチャーハン とうふと きくらげのスープ はるさめサラダ ぎゅうにゅう 主食・主菜: 米・強化米・醤油・酒・豚肉・長葱・生姜・にんにく・みりん・人参・玉葱・コーン・干椎茸・油・ごま油・砂糖 汁物: 豆腐・きくらげ・人参・醤油・スープストック・コンソメ・酒(一部に鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む) 副菜: 春雨・きゅうり・人参・ハム・砂糖・酢・醤油・ごま油・油	♪☆ぶたにくとごぼうの あまからどん みそしる (きゃべつ・あぶらあげ) ♪かいそうともやしの しおちゅうかサラダ ぎゅうにゅう 主食: 米・強化米・豚肉・酒・醤油・生姜・ごぼう・玉葱・切干大根・つきこんにやく・油・砂糖・みりん・ごま・でん粉 汁物: きゃべつ・油揚げ・味噌・かつお節 副菜: 海藻・人参・もやし・塩中華ドレッシング(アレルギーなし)	ごはん ♪みそしる(いも・わかめ) ほっけのピリからみそやき ♪だいこんとこんにやくの にもの ぎゅうにゅう ほねにきをつけてたべましょう 主食: 米・強化米 汁物: いも・わかめ・味噌・かつお節 主菜: ほっけ・豆板醤・味噌・みりん・砂糖・ごま(一部に小麦・大豆を含む) 副菜: 大根・人参・こんにやく・砂糖・醤油・みりん・ごま・ごま油	♪カレーうどん ☆たまコロ りんご ぎゅうにゅう たまねぎ型の ツナマヨコロッケです♪ 主食・汁物: うどん・豚肉・玉葱・人参・コーン・長葱・しめじ・酒・そばつゆ・醤油・でん粉・カレールウ(とろけるカレー)(一部に小麦・さば・大豆を含む) 副菜: たまコロ・油(一部に小麦・卵・乳・大豆・豚肉を含む) 果物: りんご	♪いなきびごはん ♪けんちんじる ☆おさつコロッケ ♪☆にんじんのごまみそあえ ぎゅうにゅう 中土幌の大西さんのいなきびです☆ 主食: 米・強化米・いなきび 汁物: 豆腐・大根・玉葱・人参・かつお節・酒・みりん・醤油・そばつゆ(一部に小麦・さば・大豆を含む) 副菜: おさつコロッケ・油(一部に小麦・乳・大豆・ごまを含む) 副菜: 人参・白菜・砂糖・醤油・味噌・ごま
26	27	28	29	30
ごはん みそしる (きゃべつ・にんじん) いかてん こんにやくとがんもの みそいため ぎゅうにゅう 主食: 米・強化米 汁物: きゃべつ・人参・味噌・かつお節 主菜: いか天ぷら・油(一部にいか・小麦・大豆を含む) 副菜: こんにやく・がんも・人参・ひじき・豚肉・油・砂糖・酒・みりん・味噌・醤油・でん粉(一部に大豆・ごまを含む)	帯広信金様無償提供事業 ごまパン ♪☆コーンスープ ♪☆わたなべにくしほくじょうの ビーフハンバーグ ♪シーザーサラダ きになるやさい ビーフハンバーグを 作ろう♪ 主食: ごまパン(一部に小麦・卵・ごまを含む) 汁物: コーン・コーンペースト・クリームコーン・玉葱・油・コンソメ・牛乳・でん粉・パセリ・生クリーム・砂糖 主菜: ビーフハンバーグ・ケチャップ ウスターソース・砂糖・でん粉(一部に小麦・大豆を含む) 副菜: きゃべつ・人参・きゅうり・クルトン・シーザードレッシング(一部に小麦・乳・卵を含む)	ごはん ♪☆みそしる (たまねぎ・こんぶ) ♪ピリッとあつあげ ☆だいこんのうめがつおあえ ぎゅうにゅう 主食: 米・強化米 汁物: 玉葱・昆布・味噌・かつお節 主菜: 豚肉・厚揚げ・春雨・椎茸・人参・白菜・にら・にんにく・豆板醤・醤油・酒・砂糖・中華だし・でん粉・ごま油・油(一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む) 副菜: 大根・小松菜・かつお節・ねり梅・そばつゆ・醤油(一部に小麦・大豆・さば・りんごを含む)	♪しょうゆラーメン ☆ゆでたまご ♪☆あおりのポテト ぎゅうにゅう からをむいて ラーメンにいれても おいしくたべられます☆ 主食・汁物: ラーメン・豚肉・玉葱・白菜・人参・長葱・しめじ・つと・醤油ラーメンスープ(一部に小麦・大豆・豚肉・鶏肉を含む) 主菜: 卵 副菜: じゃがいも・油・青のり	ハロウィン給食 ♪スパイシーピラフ きゃべつとコーンのスープ ☆スイートパンプキン ぎゅうにゅう 給食センター手作りの デザートです♪ 主食・主菜: 米・強化米・カレー粉・ピーマン・玉葱・鶏肉・油・にんにく・ケチャップ・コンソメ 汁物: きゃべつ・コーン・玉葱・油・白ワイン・コンソメ デザート: かぼちゃ・バター・砂糖・かぼちゃペースト・卵・牛乳・コーンフレーク