

# 10月のよていこんだて



給食費口座振替日：10月25日（水）

令和6年度 斜里町学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p>★がついている料理は斜里産食材を使用しています。</p> <p>「太字」は新メニューです。</p>	<p><b>1</b> 682 / 797 kcal</p> <p>ごはん</p> <p>★わかめスープ</p> <p>★ヤンニョムポーク</p> <p>たたききゅうり</p> <p>牛乳 油揚げ わかめ 豚肉</p> <p>ごはん ごま でんぷん いもち 三温糖 ごま油</p> <p>ながねぎ たまねぎ にんじん 椎茸 にんにく 生姜 きゅうり</p>	<p><b>2</b> 619 / 751 kcal</p> <p>★斜里産春よ恋コッペパン</p> <p>★ブラウンシチュー</p> <p>★五目野菜肉団子</p> <p>★野菜サラダ</p> <p>牛乳 鶏肉 生クリーム 肉団子</p> <p>コッペパン 小麦粉 バター ジャがいも 油 ドレッシング</p> <p>にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり</p>	<p><b>3</b> 636 / 771 kcal</p> <p>持参おにぎり</p> <p>★五目うどん</p> <p>★じゃがいものそばろ煮</p> <p>牛乳 油揚げ 豚肉 大豆ミート</p> <p>うどん ジャがいも 油 三温糖 でんぷん</p> <p>ごぼう にんじん こまつな ながねぎ 椎茸 枝豆 生姜</p>	<p><b>4</b> 616 / 708 kcal</p> <p>ごはん</p> <p>★ねぎ塩豚丼</p> <p>★味噌汁</p> <p>枝豆じゃこボール</p> <p>牛乳 油揚げ 豚肉 枝豆じゃこボール</p> <p>ごはん ごま油 でんぷん ごま油</p> <p>だいこん にんじん ながねぎ もやし にんにく</p>	
	<p><b>7</b> 607 / 843 kcal</p> <p>ソフトフランスパン</p> <p>★コンソメスープ</p> <p>★鶏肉のトマトソース煮</p> <p>柿</p> <p>牛乳 ウィンナー 鶏肉</p> <p>ソフトフランスパン ジャがいも オリーブ油 三温糖</p> <p>にんじん たまねぎ ブロッコリー ピーマン マッシュルーム 柿</p>	<p><b>8</b> 659 / 762 kcal</p> <p>ごはん</p> <p>★玉ねぎの味噌汁</p> <p>★鮭ザンギ</p> <p>★もやしのおかか和え</p> <p>牛乳 油揚げ わかめ 鮭 さば節</p> <p>ごはん でんぷん 薄力粉 油</p> <p>たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし</p>	<p><b>9</b> 602 / 771 kcal</p> <p>背割りコッペパン</p> <p>★ABCスープ</p> <p>ソーセージ</p> <p>★ポテトサラダ</p> <p>牛乳 ベーコン ソーセージ</p> <p>コッペパン マカロニ 三温糖 ジャがいも エッグゲアマヨネーズ</p> <p>にんじん たまねぎ はくさい たまねぎ きゅうり</p>	<p><b>10</b> 683 / 819 kcal</p> <p>持参おにぎり</p> <p>★塩ラーメン</p> <p>★ひき肉と野菜のみそ炒め</p> <p>牛乳 豚肉 大豆ミート</p> <p>ラーメン 三温糖 ごま油</p> <p>メンマ たまねぎ にんじん ながねぎ きゃべつ ピーマン たけのこ</p>	<p><b>11</b> 720 / 832 kcal</p> <p>ごはん</p> <p>★きのこカレー</p> <p>ナタデココ</p> <p>牛乳 豚肉 生クリーム ヨーグルト</p> <p>ごはん ジャがいも 油</p> <p>にんじん たまねぎ しめじ しいたけ エリンギ もも みかん バイン</p>
	<p><b>14</b> / kcal</p> <p>スポーツの日</p> <p>※連続して5日以上給食を喫食しない場合は、給食費を減免することができます。該当日の2日前までに各学校にお申し出ください。</p>	<p><b>15</b> 615 / 707 kcal</p> <p>ごはん</p> <p>★白菜の味噌汁</p> <p>★豚肉のしぐれ煮</p> <p>手作りひじきふりかけ</p> <p>牛乳 油揚げ 豚肉 ひじき</p> <p>ごはん 白滝 三温糖 油 ごま</p> <p>はくさい にんじん ごぼう 生姜</p>	<p><b>16</b> 608 / 740 kcal</p> <p>コッペパン</p> <p>いちごジャム</p> <p>★雑穀スープ</p> <p>ほうれん草オムレツ</p> <p>豆とコーンのサラダ</p> <p>牛乳 鶏肉 オムレツ 大豆 ツナ</p> <p>コッペパン いちごジャム 三温糖 キヌア 春雨 ごま油 油 オリーブ油</p> <p>たまねぎ にんじん にら 生姜 きゅうり</p>	<p><b>17</b> 690 / 840 kcal</p> <p>持参おにぎり</p> <p>★かしわうどん</p> <p>★大学じゃがいも</p> <p>牛乳 つと 鶏肉</p> <p>うどん ジャがいも 三温糖 ごま油</p> <p>ながねぎ にんじん しいたけ</p>	<p><b>18</b> 694 / 790 kcal</p> <p>ごはん</p> <p>★中華丼</p> <p>★水餃子のスープ</p> <p>豆乳プリン</p> <p>牛乳 水餃子 豚肉 いか えび</p> <p>ごはん 油 でんぷん 豆乳プリン</p> <p>はくさい しいたけ にんじん たまねぎ ながねぎ たけのこ チンゲン菜 生姜</p>
	<p><b>21</b> 569 / 731 kcal</p> <p>ソフトフランスパン</p> <p>★じゃがいものクリームスープ</p> <p>ナゲット</p> <p>★キャベツウィンナーのソテー</p> <p>牛乳 ベーコン 生クリーム ナゲット ウィンナー</p> <p>ソフトフランスパン ジャがいも 小麦粉 バター 油 オリーブ油</p> <p>たまねぎ にんじん マッシュルーム きゃべつ ピーマン</p>	<p><b>22</b> 652 / 719 kcal</p> <p>ごはん</p> <p>★せんべい汁</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>納豆和え</p> <p>牛乳 油揚げ 鯖 納豆 鯖節</p> <p>ごはん せんべい</p> <p>にんじん ごぼう だいこん 椎茸 ながねぎ もやし ほうれん草</p>	<p><b>23</b> 687 / 867 kcal</p> <p>黒ごまパイ</p> <p>★キャベツスープ</p> <p>★白身魚フライ</p> <p>★スパゲティサラダ</p> <p>牛乳 鶏肉 鱈フライ ハム</p> <p>黒ゴマパイ 油 三温糖 スパゲティ エッグゲアマヨネーズ</p> <p>きゃべつ たまねぎ にんじん きゅうり</p>	<p><b>24</b> 697 / 847 kcal</p> <p>持参おにぎり</p> <p>★ごまみそラーメン</p> <p>★元気サラダ</p> <p>牛乳 豚肉 鯖節 塩昆布</p> <p>ラーメン ごま油 三温糖 ごま</p> <p>もやし ながねぎ 生姜 椎茸 きゃべつ にんじん コーン</p>	<p><b>25</b> 753 / 886 kcal</p> <p>ごはん</p> <p>★キーマカレー</p> <p>はちみつレモンゼリー和え</p> <p>牛乳 豚肉 大豆</p> <p>ごはん 油 カレールウ レモンゼリー</p> <p>たまねぎ にんじん ピーマン にんにく 生姜 バイン みかん もも</p>
<p><b>28</b> 605 / 731 kcal</p> <p>ソフトフランスパン</p> <p>★白菜と鶏肉のスープ</p> <p>★白花豆コロッケ</p> <p>★ごぼうサラダ</p> <p>牛乳 ベーコン 白花豆コロッケ ささみ</p> <p>ソフトフランスパン 油 ごま 三温糖 エッグゲアマヨネーズ</p> <p>にんじん たまねぎ はくさい ごぼう きゅうり コーン</p>	<p><b>29</b> 613 / 701 kcal</p> <p>ごはん</p> <p>★にらのみそ千切</p> <p>★しほほっけの塩こうじ焼</p> <p>★切り干大根のうまみ和え</p> <p>牛乳 豚肉 豆腐 しほほっけ ツナ</p> <p>ごはん ごま油 ごま</p> <p>にら はくさい だいこん にんじん 白菜キムチ きゅうり 切干大根</p>	<p><b>30</b> 666 / 814 kcal</p> <p>コッペパン</p> <p>★白いんげん豆のポターージュ</p> <p>★カレーチキン</p> <p>★もやしソテー</p> <p>牛乳 手亡豆 白花豆 ベーコン 脱脂粉乳 鶏肉 ヨーグルト ハム</p> <p>コッペパン 小麦粉 バター 油 オリーブオイル</p> <p>にんじん たまねぎ パセリ にんにく もやし ピーマン</p>	<p><b>31</b> 675 / 838 kcal</p> <p>★ミートソーススパゲティ</p> <p>★キャベツとツナのサラダ</p> <p>かぼちゃクリームもち</p> <p>この日は持参おにぎりはいりません。</p> <p>牛乳 豚肉 大豆ミート ツナ</p> <p>スパゲティ オリーブオイル ごま かぼちゃクリームもち</p> <p>にんじん たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム きゃべつ</p>	<p><b>平均</b> / kcal</p> <p>小学校中学年/中学生</p> <p>エネルギー 652kcal / 785kcal</p> <p>たんぱく質 25.2g / 30.1g</p> <p>脂質 20.5g / 23.1g</p> <p>おもに体をつくる</p> <p>おもに体を動かす</p> <p>からだの調子を整える</p>	

※牛乳は毎日つきます。※箸は清潔なものを持参してください。スプーンマークの日は、スプーンが出ます。

※食材の調達状況によっては使用食材・献立を変更することがあります。ご了承ください。

# 給食だより



令和6年10月  
斜里町学校給食センター  
( TEL 0152 - 23 - 2548 )

## 旬の美味しい鮭をいただきます♪

8日(火) 鮭ザンギとして提供します♪

鮭の時期がやってきました。今年も、斜里第一漁協・ウトロ漁協の定置部会さまより、学校給食への無償提供があります。子供たちに地元の鮭を味わってもらいたいという思いから行っている取り組みです。地元の恵みに感謝して食べましょうね。

## 秋サケのパワー



からだを作るたんぱく質

血液をサラサラにするEPA

骨を強くするビタミンDとカルシウム

頭がはたらくDHA

JAしれとこ斜里様より

じゃがいも、たまねぎ、にんじん  
をいただきました



今年も、JAさんよりじゃがいも、にんじん、たまねぎを無償でいただくことになりました！  
毎日の給食で活用していきます。ありがとうございます！

## ★新メニュー紹介★

24日「元気サラダ」・・・「サラダで元気」という絵本の中で、りっちゃんが病気のお母さんに作ってあげたサラダを再現してみました。

25日「はちみつレモンゼリー和え」 29日「にらのみそチゲ」 「切干大根のうまみ和え」

## 今月使用の主な予定食材産地

斜里産	道内産	国内産	外国産
豚肉・小麦粉 じゃがいも 玉ねぎ・にんじん 鹿肉・鮭	鶏肉・牛乳・米・昆布・椎茸・ごぼう・きゃべつ ピーマン・セロリ・だいこん・ながねぎ・にら チンゲン菜・もやし・きゅうり・いんげん・コーン こまつな・はくさい・エリンギ・しめじ	しょうが もも みかん かき	韓国：わかめ 中国：メンマ インドネシア：パイン缶