


平成29年度 10月 こんだてひょう

厚岸町学校給食センター

日	曜日	献立名	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	ひとこと
2	月	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 とんてき 切干大根サラダ	牛乳 豆腐 わかめ こんぶ 豚肉 かにかま	米 強化米 三温糖 ごま油	玉ねぎ 切干しいたけ ホールコーン しょうが にんにく	3日のゆでとうもろこしは、太田地区で収穫されました。1本1本皮をむき、洗い、ゆでていただきます。とうもろこしは釧路太田農協さんからの無償提供です。
3	火	ご飯 あつけし極みるく65 野菜カレー ゆでとうもろこし	極みるく 豚肉 スキムミルク	米 強化米 じゃがいも 無塩バター	かぼちゃ なす にんじん 玉ねぎ とうもろこし	
4	水	ご飯 豚汁 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草ののりあえ	牛乳 豚肉 豆腐 こんぶ 鶏肉 焼きのり	米 強化米 じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ はくさい もやし ほうれん草 にんにく マーマレード	
5	木	みそラーメン 大学いも	牛乳 豚肉 チャーシュー なると こんぶ	パックラメン 無塩バター サラダ油 さつまいも ざらめ いりごま	メンマ はくさい 玉ねぎ ホールコーン もやし 長ねぎ にんじん にんにく	今日から、ラーメンが再開されます。大学いもは小2個 中3個
6	金	ご飯 せんべい汁 あかうおのホイル焼き アップルクォーター	牛乳 鶏肉 こんぶ あかうお	米 強化米 マヨネーズ	まいたけ にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ ピーマン 干しいたけ 玉ねぎ しめじ アップルクォーター	9日は体育の日 
10	火	ご飯 みそ汁(大根と油揚げ) タンドリーチキン 豚肉と大豆の煮物	牛乳 油揚げ こんぶ 鶏肉 ヨーグルト 豚肉 丸天 サッポロ豆	米 強化米 こんにゃく 三温糖 米油	だいこん にんじん たまねぎ たけのこ 生しいたけ	タンドリーチキンは、インドの中でも、北インドの料理です。ヨーグルトやスパイスなどにつけこんだ鶏肉を、タンドールと言う、土窯で焼く料理です。
11	水	ご飯 みそ汁(卵とほうれん草) ミートローフ風 もやしのカレー炒め	牛乳 卵 こんぶ 豆腐 豚肉	米 強化米 パン粉 三温糖 無塩バター 米油	ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ にんじん しめじ もやし	
12	木	親子うどん 焼きおにぎり 甘夏みかん缶	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ なると こんぶ	パッかうどん 三温糖 焼きおにぎり	にんじん 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ 甘夏みかん缶	久振りの焼きおにぎりです。小中ともに1個になります。
13	金	わかめご飯 森高牛乳 すり身汁 炭火焼きさんまの野菜あんかけ ごぼうサラダ	牛乳 わかめ すりみ団子 こんぶ さんま炭火焼き	米 強化米 ざらめ でんぷん マヨネーズ	だいこん にんじん 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ もやし ごぼうサラダ きゃべつ	さんまの脂には、栄養がたっぷり！血をサラサラにする働きもあるんですよ。
16	月	ご飯 千切り野菜スープ 豆腐のチリソース煮 肉シューマイ	牛乳 ベーコン こんぶ むきえび 豆腐 肉シューマイ	米 強化米 じゃがいも でんぷん サラダ油 米油	きゃべつ にんじん だいこん 玉ねぎ しょうが にんにく	肉シューマイは、小2個 中3個になります。
17	火	コッペロール 中華スープ ほうれん草グラタン 大根ツナサラダ	牛乳 卵 ベーコン ツナ スキムミルク チーズ	コッペパン でんぷん マカロニ じゃがいも 無塩バター 小袋マヨネーズ	クリームコーン 干しいたけ ホールコーン 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ だいこん きゅうり	毎日の給食には、たくさん野菜を使っています。苦手な野菜があるかもしれないけど、一口は食べてみて下さい。
18	水	ご飯 みそ汁(きゃべつ) 白身魚フライ 肉じゃが	牛乳 油揚げ こんぶ 豚肉 白身魚フライ	米 強化米 じゃがいも 米油 しらたき 三温糖 サラダ油	きゃべつ にんじん 玉ねぎ しょうが	
19	木	豚骨しょうゆラーメン スコッチエッグ	牛乳 豚肉 なると うずら卵 スコッチエッグ	パックラメン ごま油 米油	メンマ にんじん はくさい もやし 長ねぎ ほうれん草 にんにく	皆大好きハヤシライスです。皆さんに書いて貰った給食アンケートでもハヤシライスが食べたいという意見が多かったです。残さずに食べて下さいね！
20	金	ご飯 玉ねぎとしめじのみそ汁 さばみぞれ煮 生揚げのそぼろ煮	牛乳 わかめ こんぶ 生揚げ 豚肉 さばみぞれ煮	米 強化米 じゃがいも でんぷん 米油 三温糖	玉ねぎ しめじ えのきだけ にんじん 長ねぎ しょうが	
23	月	ご飯 森高牛乳 ハヤシ ゼリーあえ	森高牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム	米 強化米 じゃがいも 無塩バター	にんじん 玉ねぎ にんにく トマトダイス缶 しょうが マッシュルーム みかん缶 フルーツミックス	24日ちらしはパは釧路市のレシピをいただきました。味つけは、砂糖、みりん、酒、しょうゆの味付けです。味はいかがでしたか？
24	火	ちらしスパゲティ ワンタンスープ チキン南蛮	牛乳 鶏肉 ちくわ	スパゲティ オリーブ油 三温糖 上新粉 でんぷん ごま油	ごぼう たけのこ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ はくさい しょうが	
25	水	ご飯 中華丼 豆腐となめこのみそ汁 ダノンヨーグルト	牛乳 豆腐 こんぶ 豚肉 いか むきえび うずら卵 ダノンヨーグルト	米 強化米 でんぷん ごま油	なめこ 長ねぎ にんじん 玉ねぎ はくさい たけのこ 干しいたけ きくらげ しょうが	ヨーグルトの容器は、紙とプラスチックに分けてください。(分別してね)
26	木	けんちんうどん ポテトとウインナーのソテー	牛乳 鶏肉 焼きちくわ 豆腐 こんぶ ウインナー	パッかうどん 三温糖 米油 無塩バター フライドポテト サラダ油	にんじん ごぼう たけのこ 長ねぎ ホールコーン 玉ねぎ	ジンギスカンが北海道でしか食べられていないのは皆さん知っていましたか？ラム肉が苦手な人も居るかもしれませんが、一口は食べてみて下さいね！
27	金	ご飯 ふきのみそ汁 ジンギスカン 厚焼き玉子焼	牛乳 油揚げ こんぶ ラム肉 厚焼玉子焼	米 強化米	ふき水煮 はくさい 玉ねぎ にんじん ピーマン もやし	
30	月	ご飯 他人丼 みそ汁(豆腐とまいたけ) ごぶ漬	牛乳 豆腐 こんぶ 豚肉 なると 卵	米 強化米 三温糖 米油	玉ねぎ まいたけ 長ねぎ 干しいたけ たけのこ	ごぶ漬は少量なので上手に盛りつけて下さいね！
31	火	背割りコッペパン 焼きそば ポトフ チキンナゲット	牛乳 ウインナー 豚肉 ひじき チキンナゲット	背割りコッペパン 焼きそば じゃがいも	きゃべつ 玉ねぎ にんじん もやし ピーマン	コッペパンに焼きそばをはさんで食べて下さいね！ナゲットは、小2個・中3個

()は基準量です。

今月の栄養価

	小低学年 (1・2年)	小中学年 (3・4年)	小高学年 (5・6年)	中学校
エネルギー量 Kcal	631(530)	686(640)	752(750)	821(820)
たんぱく質 g	25.4(20)	27.6(24)	29.9(28)	32.4(30)

都合により献立・材料等が変更する事がありますので、ご了承ください。