

# 平成30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
1	月	ご飯 親子丼 すりみ汁 つぼ漬	牛乳 すり身団子 みそ こんぶ 鶏肉 なたと 卵 高野豆腐	米 強化米 三温糖 米油	だいこん にんじん 長ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ つぼ漬 えだまめ たけのこ	つぼ漬は少量なので 盛りつけに気をつけて ください。
2	火	ご飯 ふきのみそ汁 鮭のホイル焼き 冷しゃぶサラダ	牛乳 油揚げ みそ こんぶ さけ 豚肉	米 強化米 無塩バター 三温糖 ドレッシング	ふき水煮 玉ねぎ しめじ えのき もやし きゃべつ 赤パプリカ	ホイル焼きはセンター での手作りです。ひと つひとつ包んで焼いて います。
3	水	ご飯 みそおでん 鶏肉のマーマレード焼き サラダ	牛乳 丸天 豚肉 みそ うずら卵 こんぶ 鶏肉 わかめ	米 強化米 こんにやく 三温糖 ドレッシング	だいこん にんじん もやし マーマレード きゃべつ おろしにんにく	今月から、地元牛乳の 回数が増えます！森高 牛乳が月3回から4 回、極みるくが月2回 になります。 4日からパック麺が復 活です。久しぶりの パック麺はいかがでし たか？白玉も食べて ね。
4	木	野菜しょうゆラーメン あつけし極みるく クリーム白玉	極みるく 豚肉 チャーシュー なたと うずら卵 生クリーム	パックラーメン 冷凍白玉	メンマ にんじん もやし はくさい ほうれん草 フルーツミックス おろしにんにく	8日は体育の日 
5	金	ご飯 チキンカレー コーンとキャベツのサラダ	牛乳 鶏肉 スキムミルク わかめ	米 強化米 じゃがいも 米油 無塩バター ドレッシング	玉ねぎ にんじん もやし ホールコーン きゃべつ おろし生姜 おろしにんにく りんごピューレ チャツネ	
9	火	バターロール クリーム煮(大根入り) ポークハムカツ ツナサラダ	牛乳 鶏肉 スキムミルク ツナ水煮 ポークハムカツ	バターロール さつまいも マーガリン マヨネーズ サラダ油	はくさい にんじん 玉ねぎ だいこん えだまめ きゃべつ もやし	
10	水	ご飯 森高牛乳 ちゃんこ 豚肉の生姜焼き おかかあえ	森高牛乳 鶏肉 卵 油揚げ こんぶ 豚肉 糸削り	米 強化米 乾パン粉 米油 しらたき キッテオ いりごま	ごぼう はくさい だいこん にんじん たら 玉ねぎ きゃべつ もやし おろし生姜 おろしにんにく	焼いた豚肉に、生姜焼 き風のタレをかけてい ます。このタレは手作 りです。
11	木	みそラーメン ターサイパオズ ダノンヨーグルト	牛乳 豚肉 チャーシュー なたと こんぶ ダノンヨーグルト ターサイパオズ	パックラーメン 無塩バター	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 おろしにんにく	ヨーグルトの容器につ いているラベルも分け てください。(分別し てね)
12	金	ご飯 玉ねぎとしめじのみそ汁 鶏肉のうめ焼き 肉じゃが	牛乳 わかめ みそ こんぶ 鶏肉 豚肉	米 強化米 三温糖 しらたき じゃがいも 米油	玉ねぎ しめじ にんじん おろし生姜	
15	月	ご飯 豚汁 焼き魚(ほっけ) 切干大根サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ こんぶ ほっけ カニかま わかめ	米 強化米 じゃがいも 米油 こんにやく 三温糖 ごま油	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ はくさい 切干大根 ホールコーン	初登場のトックスープ です。トックスープと は朝鮮料理の1つで、 棒状のお餅を具材と ともにスープで煮たお雑 煮のような料理です。 主にお正月に食べられ ているようですよ！
16	火	ご飯 トックスープ 豚キムチ 焼きギョウザ	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 焼きぎょうざ	米 強化米 トック ごま油 米油	にんじん 干しいたけ ちんげん菜 白菜キムチ もやし きゃべつ 玉ねぎ 長ねぎ おろしにんにく	
17	水	ご飯 みそ汁(大根と油揚げ) みそかつ バンバンジーサラダ	牛乳 油揚げ みそ こんぶ 豚肉 卵 鶏肉	米 強化米 小麦粉 三温糖 パン粉(乾・生) サラダ油 ドレッシング	だいこん にんじん もやし きゃべつ きゅうり	久しぶりのあつけし極 みるくです。上手に紙 コップに注いで飲んで ください。
18	木	カレーうどん あつけし極みるく スコッチエッグ 冷凍なし	極みるく 鶏肉 なたと こんぶ スコッチエッグ	パックうどん 米油 三温糖	にんじん 玉ねぎ 生しいた け 長ねぎ 冷凍なし	カレーうどんは、食べ るときにカレーが飛び はねないように注意し て食べてね！
19	金	炊き込みご飯 みそ汁(卵とほうれん草) 白身魚フライ 梅おかかあえ	牛乳 ひじき 鶏肉 卵 みそ こんぶ 白身魚フライ 糸削り	米 麦 三温糖 米油 サラダ油	ごぼう かんぴょう にんじん ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ きゃべつ きゅうり もやし	久しぶりの炊き込みご 飯、美味しく炊けてい るかな？
22	月	チキンライス 卵スープ グラタン	牛乳 鶏肉 卵 わかめ ベーコン スキムミルク シュレットチーズ	米 麦 マカロニ さつまいも 無塩バター 三温糖 米油	玉ねぎ ホールコーン えだまめ にんじん しめじ 生しいたけ マッシュルーム おろしにんにく	ザンギが釧路発祥なの は皆さん知っているか と思いますが、ザンタ レも釧路発祥です。ザ ンギにたっぷりタレを かけたので、「ザンタ レ」という名前です。
23	火	コッペパン ポトフ ザンタレ ビーフンサラダ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 卵 わかめ むきエビ いか	コッペパン じゃがいも でんぶん 上新粉 ごま油 いりごま サラダ油 三温糖 米油 ビーフン	きゃべつ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ	
24	水	豚すきご飯 森高牛乳 みそ汁(きゃべつ) ミートローフ	森高牛乳 豚肉 油揚げ 卵 みそ こんぶ 豆腐 豚肉	米 麦 しらたき 乾パン粉 無塩バター 三温糖 米油	玉ねぎ きゃべつ にんじん しめじ	ミートローフの大き さにバラツキがあるか もしれませんが、ご了承 下さい。
25	木	けんちんうどん 豆腐ドーナツ お米でシークワーサータルト	牛乳 焼ちくわ 豆腐 こんぶ 鶏肉	パックうどん 三温糖 米油 豆腐ドーナツ グラニュー糖 サラダ油	にんじん ごぼう たけのこ 長ねぎ	先日の給食アンケート の結果をしてみると、 野菜が苦手だという人 が多数いました。給食 センターでは、皆さん に少しでも美味しく食 べてもらおうと心をこ めて作っているので、 一口は食べてみてね！
26	金	ご飯 メンマ入り野菜スープ 野菜マーボー 厚焼玉子焼き	牛乳 鶏肉 なたと 豚肉 みそ 厚焼玉子焼	米 強化米 でんぶん ごま油 三温糖 米油	はくさい にんじん メンマ 干しいたけ 玉ねぎ なす だいこん 長ねぎ おろし生姜 おろしにんにく	
29	月	ご飯 みそ汁(豆腐とまいたけ) 炭火焼きさんまのみぞれかけ うま煮	牛乳 豆腐 みそ こんぶ 炭火焼きさんま 鶏肉 高野豆腐 こんにやく	米 強化米 三温糖 米油 こんにやく	玉ねぎ まいたけ だいこん にんじん たけのこ ごぼう 干しいたけ えだまめ ごぼう	
30	火	ご飯 ハヤシ チーズサラダ セレクト(オレンジジュースorヤクルト)	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム プロセスチーズ	米 強化米 じゃがいも 無塩バター ドレッシング	にんじん 玉ねぎ きゃべつ ホールトマト きゅうり マッシュルーム おろし生姜 ホールコーン りんごピューレ おろしにんにく	今年2回目のセレクト 給食です。前回はおか ずをセレクトしてもら いましたが、今回は牛 乳にかわる飲み物をセ レクトしてもらいま した。事前に選んだ飲み 物を飲んでください ね！
31	水	ご飯 混ぜ込みピビンバ 千切り野菜スープ かぼちゃパイ	牛乳 ベーコン こんぶ 豚肉 みそ 	米 強化米 じゃがいも 米油 三温糖 ごま油 いりごま サラダ油	きゃべつ にんじん だいこん 白菜キムチ もやし ほうれん草 おろしにんにく	

( )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	628(530)	683(640)	747(750)	803(820)
たんぱく質 g	25.5(20)	27.6(24)	29.8(28)	31.9(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。