

日	こんだて 献立名	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	ひとこと
3月	ご飯 豚汁 白身魚フライ チーズサラダ 小袋ソース	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 昆布 白身魚 チーズ	米 強化米 じゃがいも つきこん	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 白菜 キャベツ ホールコーン きゅうり	ソースは白身魚フライにかけて食べてください。久しぶりにチーズサラダが登場します。チーズはたんぱく質やカルシウムを手軽にとれる食品です。
4火	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 レモンペッパー唐揚げ ごぼうサラダ NEW	牛乳 豆腐 わかめ みそ 昆布 とり肉	米 強化米 サラダ油 マヨネーズ	玉ねぎ レモン果汁 ごぼうサラダ もやし キャベツ	レモンペッパーから揚げは新メニューです。ひとり2個です。いつものとり肉のレモンペッパー焼きをから揚げにアレンジしました。
5水	チキンカレー コーンとキャベツのサラダ	牛乳 とり肉 スキムミルク ツナ わかめ	米 強化米 じゃがいも パ ター 米油	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく りんごピューレ ホールコーン もやし キャベ ツ	世界一大きな人参の重さは、10.17kgです！給食のカレー1回分の量とだいたいの同じ量です。この人参の重さは、ギネス記録にも登録されています。
6木	あつけし極みるく65 塩焼きそば チキンナゲット 豆乳プリン	牛乳 豚肉 いか えび ひじ き	焼そば麺 米油 サラダ油 でん粉	人参 もやし キャベツ 玉ね ぎ ピーマン	チキンナゲットは、小2個・中3個です。今年の給食にはソース味の焼きそばと塩味の焼きそばが登場しました。みなさんはどちらが好きですか？
7金	ご飯 春雨スープ 豚肉のブルコギ 肉シューマイ	牛乳 なたと ベーコン わか め 豚肉 みそ	米 強化米 春雨 三温糖 ご ま ごま油	玉ねぎ 生椎茸 にんにく りんごピューレ もやし 長ね ぎ	肉シューマイは小2個・中3個です。実際に韓国で食べられているブルコギには、牛肉が使われています。甘辛い味がごはんに合うおかずです。
11火	バターロールパン メンマ入り野菜スープ ほうれん草グラタン ゼリー和え	牛乳 とり肉 なたと ベーコ ン スキムミルク チーズ	バターロールパン マカロニ じゃがいも パター	白菜 人参 メンマ 干し椎茸 玉ねぎ ほうれん草 フルーツMIX みかん缶 パイン缶	ほうれん草グラタンは、給食センターで手作ります。ルウを食缶に入れて、チーズをトッピングして、ガスバーナーを使って焦げ目を付けます。
12水	ご飯 たまごとほうれん草のみそ汁 とり肉のみぞれかけ 昆布炒め 地産地消	牛乳 たまご みそ 昆布 とり肉 さつま揚げ	米 強化米 三温糖 つきこん 米油	ほうれん草 生椎茸 玉ねぎ 大根	昆布炒めは、厚岸町産の榊前昆布を使っています。ほうれん草にはビタミンAに加えて、鉄やカルシウムも含まれています。
13木	森高牛乳 まぜこみミート 野菜スープ かぼちゃ蒸しパン 地産地消 NEW	牛乳 豚肉 ひきわり大豆 グリーンピース なたと ベーコ ン	スパゲッティ パター オリーブ油 ふっくら粉 三温 糖	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ダイストマト たけのこ 干し椎茸 チンゲン菜 かぼちゃ	かぼちゃ蒸しパンは新メニューです。かぼちゃには目の健康保持に役立つビタミンAやお腹の調子を整える食物せんいがたくさん入っています。
14金	ご飯 みそおでん 豚肉の生姜焼き風 小松菜のおかか和え 地産地消	牛乳 さつま揚げ 豚肉 うずら卵 昆布 みそ 豚肉 かつお節	米 強化米 こんにやく 三温 糖	大根 人参 しょうが 玉ねぎ 小松菜 もやし	10月15日は「世界手洗いの日」です。正しい手洗い方法を世界の人々に伝えるために定められました。食事の前にはしっかり手を洗いましょう！
17月	ハヤシライス ブロッコリーのツナ和え	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム ツナ	米 強化米 じゃがいも パ ター マカロニ ノンエッ グマヨネーズ	人参 玉ねぎ マッシュルーム りんごピューレ ダイストマト にんにく しょうが ブロッコリー きゅうり	ブロッコリーのツナ和えには、貝がらの形をしたマカロニを使います。「シェル」や「コンキリエ」と呼ばれています。
18火	ご飯 じゃがいものみそ汁 さばみぞれ煮 ほうれん草のり和え	牛乳 わかめ みそ 昆布 さばみぞれ煮 焼きのり	米 強化米 じゃがいも	玉ねぎ ほうれん草 もやし にんにく	ほうれん草のりあえは人気メニューです。かくし味に、少しだけおろしにんにくが入っています。
19水	ご飯 昆布麺とエビボールのスープ とんてき 大根と枝豆のサラダ 地産地消	牛乳 昆布麺 えびボール 豆 腐 なたと 豚肉 ツナ	米 強化米 三温糖	干し椎茸 人参 長ねぎ にんにく しょうが 大根 きゅうり ホールコーン えだまめ	
20木	森高牛乳 野菜醤油ラーメン ポテトとウィンナーのソテー	牛乳 豚肉 チャーシュー なたと ウィンナー	バックラーメン 米油 フライドポテト サラダ油 バター	メンマ 人参 もやし 白菜 ほうれん草 にんにく 玉ねぎ ホールコーン	今週から、温かいラーメンとうどんの提供が再開されます。ポテトとウィンナーのソテーはカレー味です。
21金	豚すきご飯 豆腐と長ねぎのみそ汁 とろろ昆布 とり肉のマーマレード焼き アップルクォーター 地産地消	牛乳 豚肉 昆布 豆腐 みそ とり肉	米 麦 しらたき 三温糖	玉ねぎ 長ねぎ にんにく マーマレード アップルクォーター	とろろ昆布は、みそ汁に入れて食べてください。久しぶりに炊き込みご飯を提供します。バランスよく具が入るよう、気を付けて盛り付けてください。
24月	豚丼 豆腐となめこのみそ汁 ブルーベリーゼリー NEW	牛乳 豆腐 みそ 昆布 豚肉	米 強化米 米油 三温糖	なめこ 長ねぎ 大根 玉ねぎ しょうが	豚丼は新メニューです。豚丼は帯広市発祥の料理です。農家や開拓者の方々にスタミナ料理を提供したいと思ったことがきっかけで生まれた料理です。
25火	コッペパン カボチャもち入りクリームスープ 野菜コロッケ 小袋ソース バンバンジーサラダ	牛乳 とり肉 スキムミルク 生クリーム	コッペパン さつまいも 三温 糖 パター サラダ油	かぼちゃもち 人参 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり	今年のハロウィンメニューは、カボチャもち入りクリームスープです。コロッケにソースをかけて食べてください。
26水	ご飯 きのこけんちん汁 とり肉のハーブ焼き 大根のそぼろ煮	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 昆布 とり肉 豚肉	米 強化米 つきこん 三温糖 米油 こんにやく でん粉	大根 人参 長ねぎ ごぼう 生椎茸 しめじ えのき えだまめ しょうが	
27木	あつけし極みるく65 かき揚げうどん クリーム和え	牛乳 とり肉 油揚げ なたと 昆布 ヨーグルト	バックうどん 三温糖 米油 サラダ油 ホイップクリーム	人参 玉ねぎ ごぼう 生椎茸 長ねぎ フルーツMIX みかん缶 パイン缶	かき揚げはいろいろな具材を「かき集めて揚げる」ことから名づけられたと言われています。麺汁に入れて食べてください。
28金	わかめご飯 大根と油揚げのみそ汁 揚げくじらの夕焼けソース 梅おかか和え NEW	牛乳 わかめ 油揚げ みそ 昆布 鯨肉 かつお節	米 強化米 でん粉 サラダ油 三温糖	大根 人参 にんにく キャベ ツ きゅうり もやし	今年の鯨肉メニューはケチャップを使った「夕焼けソース」にしました。ソースの色が夕焼けのようになるため、この名前を付けました。
31月	まぜこみビビンバ わかめスープ スライスパイン	牛乳 わかめ ベーコン 豚肉 みそ	米 強化米 三温糖 米油 ごま油 ごま	生椎茸 玉ねぎ 白菜キムチ にんにく 人参 もやし ほうれん草 パイン缶	ご飯にまぜこみビビンバの具を混ぜて食べてください。辛みがあるので、辛い味が苦手な人は少しずつ混ぜて食べてください。

※生椎茸は、厚岸町上尾幌で生産されています。

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	626(530)	696(650)	767(780)	834(830)
たんぱく質 g	25.0(21.8)	27.6(26.8)	30.0(32.2)	32.6(34.2)

都合により、献立・材料等が変更する事がありますので、ご了承くださいませようお願いいたします。