

10月のよていこんだて



給食費口座振替日：10月27日（月）

令和7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
★ がついている料理は斜里産食材を使用しています。 ★ 「太字」は新メニューです。	平均 小学校中学年/中学生 エネルギー 654kcal / 780kcal たんぱく質 26.5g / 31.5g 脂質 21.3g / 24.6g 主に体をつくる 主に体を動かす 体の調子を整える	1 618 / 753 kcal スライスパン ★ 白菜スープ ★ 鶏肉のレモンソース ★ 青のりポテト	2 772 / 927 kcal 持参おにぎり ★ ごまみそラーメン ★ 厚揚げの香味あんかけ	3 647 / 752 kcal タコライス（ごはん） ★ 野菜スープ ★ （ミートソース） （野菜ソテー、チーズ）
6 576 / 727 kcal バターロールパン ★ ポトフ ★ 豚肉のガーリック炒め お月見デザート	7 722 / 806 kcal ごはん 白菜の味噌汁 さばの照り焼き ★ ジャがいものそぼろ煮	8 676 / 818 kcal ソフトフランスパン ★ ABCミネストローネ ★ 手作りチキンカツソース みかん缶	9 604 / 734 kcal 持参おにぎり ★ きのことどん ★ いかと大根の煮物	10 697 / 812 kcal ごはん ★ ポークカレー カラフルサラダ
牛乳 鶏肉 豚肉 バターロールパン ジャがいも 油 三温糖 お月見デザート にんじん たまねぎ きやべつ ビーマン	牛乳 油揚げ さば 豚肉 大豆ミート ごはん ジャがいも 三温糖 油 でんぶ はくさい にんじん 枝豆 しょうが ながねぎ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ソフトフランスパン ジャがいも マカロニ 小麦粉 パン粉 油 きやべつ にんじん たまねぎ トマト みかん	牛乳 豚肉 油揚げ いかに うどん でんぶ 三温糖 しいたけ しめじ えのきたけ にんじん ながねぎ だいこん いんげん	牛乳 豚肉 生クリーム ごはん ジャがいも 三温糖 油 ドレッシング たまねぎ にんじん しょうが きやべつ 小松菜 パプリカ
13 / kcal スポーツの日	14 674 / 759 kcal ごはん ★ 芋団子汁 いわしの梅煮 ★ 白菜のおかか炒め	15 670 / 839 kcal コッパパン ★ ブラウンシチュー チーズ肉団子 ★ キャベツとハムのサラダ	16 614 / 737 kcal ★ トマトソースパスタ 野菜うの花もちもちフライ もやしコーンとえ この日は持参おにぎりはいりません。	17 612 / 701 kcal ごはん ★ ピリ辛チキン丼 ★ 豆腐の味噌汁 大根のうまみ昆布漬
※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。	牛乳 油揚げ 鶏肉 いわし さば節 ごはん いもち 油 ごま ごぼう にんじん しいたけ ながねぎ はくさい	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ肉団子 ハム コッパパン ジャがいも 小麦粉 油 バター 三温糖 オリーブ油 にんじん たまねぎ きやべつ	牛乳 ベーコン 豚肉 野菜うの花もちもちフライ スパゲティ オリーブ油 三温糖 油 ごま にんじん たまねぎ ビーマン もやし きゅうり コーン	牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉 きくらげ 昆布 ごはん ごま油 でんぶ ごま にんじん ながねぎ きやべつ たまねぎ ビーマン だいこん
20 579 / 743 kcal 背割りコッパパン ★ ジュリエンスープ ソーセージ ★ ポテトサラダ	21 667 / 781 kcal ごはん ★ 玉ねぎの味噌汁 ★ 鮭ザンギ ★ 大根の磯和え	22 645 / 785 kcal ★ 斜里産春よ恋スライスパン ★ パンプキンスープ バジルチキン もやしのソテー	23 660 / 770 kcal 持参おにぎり ★ とんすきうどん ★ 厚焼卵 ★ きやべつの生姜炒め	24 718 / 840 kcal ごはん ★ 和風カレー フルーツカクテル
牛乳 ベーコン ソーセージ 背割りコッパパン 三温糖 ジャがいも エッグゲア Mayoネーズ きやべつ たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	牛乳 油揚げ 鮭 のり ごはん でんぶ 油 たまねぎ にんじん しょうが だいこん こまつな	牛乳 ベーコン 生クリーム 鶏肉 ハム コッパパン 小麦粉 バター 油 オリーブ油 かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし ビーマン	牛乳 豚肉 厚焼卵 油揚げ うどん 白滝 三温糖 油 ながねぎ にんじん しいたけ はくさい きやべつ しょうが	牛乳 豚肉 ごはん ジャがいも こんにやく 油 三温糖 カクテルゼリー たまねぎ にんじん だいこん ごぼう しょうが パイン みかん 桃
27 626 / 759 kcal バーガーパン ★ ジャがいものクリームスープ ★ ハンバーグのデミグラスソース煮 ★ 大根サラダ	28 638 / 728 kcal ごはん ★ にらのみそチゲ ★ 春巻き ささみと水菜の中華和え	29 556 / 702 kcal ソフトフランスパン ★ オニオンカレースープ ★ 鶏肉のマスタード炒め ブロッコリーのツナサラダ	30 755 / 913 kcal 持参おにぎり ★ えぞ鹿担々麺 ★ （肉そぼろ） 柿	31 672 / 766 kcal ごはん ★ 和風そぼろ丼 ★ 実だくさん汁 かぼちゃプリン
牛乳 ベーコン 生クリーム ハンバーグ わかめ コッパパン ジャがいも 小麦粉 バター 三温糖 オリーブ油 たまねぎ マッシュルーム にんじん だいこん コーン	牛乳 豚肉 豆腐 春巻き 鶏肉 ごはん ごま油 油 三温糖 ごま にら はくさい 白菜キムチ だいこん にんじん みずな もやし しょうが	牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ 黒砂糖パン 油 でんぶ はちみつ オリーブ油 三温糖 たまねぎ にんじん ブロッコリー	牛乳 鹿肉 きくらげ ラーメン ごま ごま油 油 でんぶ もやし ながねぎ チンゲン菜 しょうが たけのこ しいたけ 柿	牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐 ひじき ごはん ジャがいも ごま油 ごま 三温糖 かぼちゃプリン にんじん ごぼう はくさい ながねぎ 切干大根 しいたけ 枝豆

※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。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7年10月
斜里町学校給食センター
(TEL 0152-23-2548)

お米を食べよう！

新米がおいしい時期がやってきました！お米は日本人が昔から食べてきた主食であり、健康によいことがたくさんあります。最近では、パンや麺を食べる人が増えてきたり、おかずが多くなって、お米の消費量が減っているそうです。この機会に、お米の大切さを見直してみましょう♪

《ごはんを食べるとよいこと》

◎よくかんで食べるため頭の働きをよくし、心の安定にも役立ちます。

◎消化吸収がゆるやかで腹持ちがいいので、肥満予防になります。

◎パンや麺に比べて、魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や、野菜などの副菜をバランスよくとることができます。



旬のおいしい鮭をいただきます♪

21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。

からだを作る
たんぱく質

骨を強くする
ビタミンDとカルシウム

秋サケのパワー



血液をサラサラ
にするEPA

頭がはたらく
DHA

うしれとこ斜里 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きます。毎日の給食に活用させていただきます！

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・だいこん・ながねぎ・にら・水菜 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・しめじ・えのきたけ かぼちゃ・大豆・ベーコン・ハム・油揚げ	しょうが もも みかん かき いわし	韓国：わかめ インドネシア：パイン缶 ノルウェー：さば ペルー、チリ：いか エクアドル：ブロッコリー