

10月のよていこんだて

給食費口座振替日：10月26日（月）

令和8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 661kcal / 793kcal たんぱく質 26.7g / 32.2g 脂質 20.8 / 24.4g 食塩相当量 2.5g / 3.3g 主に体をつくる 主に体を動かす 体の調子を整える	今日は食材の無償提供が たくさん！ ありがとうございます！ OJALれとこ斜里 様より ・じゃがいも、たまねぎ、 にんじん O斜里第一・ウトロ漁協 定置部会 様より ・斜里産 鮭	1 663 / 797 kcal ★ 持参おにぎり ★ 京風ためきうどん いかと大根の煮物 牛乳 油揚げ いか うどん 砂糖 でんぶん 天かす にんじん 長ねぎ 生姜 だいこん いんげん	2 738 / 869 kcal ごはん ★ ひき肉カレー ぶどうゼリー和え 牛乳 豚肉 大豆ミート 生クリーム ごはん じゃがいも 砂糖 ぶどうゼリー 玉ねぎ にんじん 生姜 バイロ みかん 黄桃
5 648 / 860 kcal コッペパン ★ パンプキンシチュー ★ 照焼ミートボール ★ キャベツのソテー	6 690 / 764 kcal ごはん さけぱっぱ なめこの味噌汁 五目厚焼卵 ★ うま煮	7 638 / 859 kcal 黒砂糖パン ★ ポテトスープ ★ 斜里産鮭フライ ★ 野菜サラダ	8 699 / 818 kcal ★ 持参おにぎり ★ しょうゆラーメン ぎょうざ 柿 牛乳 豚肉 わかめ 餃子 ラーメン 砂糖 メンマ 長ねぎ 玉ねぎ にんじん 柿	9 644 / 737 kcal ごはん ★ きゃべつの味噌汁 ★ 豚丼 ★ 枝豆じゃこボール 牛乳 豚肉 枝豆じゃこボール ごはん 油 砂糖 でんぶん きゃべつ にんじん 玉ねぎ 椎茸 生姜
12 / kcal スポーツの日	13 725 / 810 kcal ごはん ★ いもだんご汁 さばの味噌煮 ★ もやしのおかか炒め	14 641 / 833 kcal スライスパン ★ イタリアンスープ ハムチーズサンド ★ ごぼうサラダ	15 669 / 808 kcal ★ 持参おにぎり ★ きのことどん 肉じゃが 牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 うどん でんぶん じゃがいも 砂糖 油 椎茸 しめじ えのき にんじん 長ねぎ 玉ねぎ いんげん	16 690 / 806 kcal ごはん ★ ハヤシライス ★ 白菜とささみのサラダ 牛乳 豚肉 生クリーム 鶏肉 ごはん じゃがいも 油 砂糖 オリーブ油 ごま にんじん 玉ねぎ はくさい しめじ
19 600 / 765 kcal コッペパン ★ 豆乳コーンスープ ★ 鶏肉のトマトソース煮 ブロッコリーのサラダ	20 679 / 761 kcal ごはん ★ 呉汁 ★ 斜里産ぶりの西京焼き ★ キャベツのごま和え	21 604 / 772 kcal ★ 斜里産春よ恋バーガーパン ★ 和風ポトフ ハンバーグのデミグラスソース煮 パイン缶	22 615 / 746 kcal スパゲティ ★ エソ鹿ミートソース ★ マセドアンサラダ この日は持参おにぎりはいりません。	23 630 / 728 kcal ビビンバ（ごはん） えのきのみそ汁 ★ （肉そぼろ） ★ （3色ナムル） 牛乳 豚肉 大豆ミート 高野豆腐 焼き豆腐 わかめ 油揚げ ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま メンマ 長ねぎ 生姜 にんじん ほうれん草 もやし えのき
26 694 / 878 kcal ソフトフランスパン ★ きゃべつとあさりのスープ ナゲット ★ クリームパンネ	27 611 / 706 kcal ごはん ★ じゃがいもの味噌汁 ★ 豚すき ★ 大根のいそ和え	28 606 / 685 kcal ココアチョコパン ★ ウィンナースープ ★ 鶏肉のはちみつ照焼 ★ じゃがいもとツナのサラダ	29 733 / 874 kcal ★ 持参おにぎり ★ 長崎ちゃんぽん ★ 春巻 牛乳 豚肉 いか えび つと 豆乳 春巻き ラーメン 油 きゃべつ 玉ねぎ もやし にんじん 椎茸	30 666 / 760 kcal ごはん ★ スープカレー ★ パンプキンプリン 牛乳 鶏肉 ごはん じゃがいも 油 パンプキンプリン 玉ねぎ セロリ 生姜 にんじん しめじ ビーマン

※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8年10月
斜里町学校給食センター

(TEL 0152 - 23 - 2548)

秋の味覚満載！地域の恵みに感謝していただきます♪

今月も斜里産食材の無償提供をいただきました♪



●斜里第一漁協・ウトロ漁協の定置部会様より

鮭

●JAしれとこ斜里様より

じゃがいも、たまねぎ、にんじん



子どもたちの健やかな成長を願って届けていただいた愛情と栄養たっぷりの食材です♪

提供してくださった皆様に感謝の気持ちをこめて、給食でおいしくいただきます！

川と海を旅する魚…「鮭」

鮭は川で生まれて海で旅立ち、大きくなると再び自分が生まれた川へ戻ってくる不思議な生体があります。



《鮭の栄養パワー》

・赤色のひみつ【アスタキサンチン】… 鮭の身が赤いのは、体に良い栄養成分がたくさんつまっている証拠。体の中のさび付きを防ぎ、元気を保つ手助けをしてくれます。

・骨や歯を丈夫に【ビタミンD】… 骨を強くするカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。

身がふっくらとして、うまみがつまった旬の鮭を、ぜひ味わって食べてくださいね。

提供いただいた鮭は、7日（水）に鮭フライとして提供します！

約900切の鮭、一切ずつ丁寧に衣をつけて油で揚げて作ります。



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・ぶり	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・ほうれんそう セロリ・もやし・きゅうり・いんげん・コーン こまつな・はくさい・なめこ・しめじ・えのきたけ かぼちゃ・大豆・ベーコン・油揚げ・枝豆	しょうが もも みかん かき たけのこ さば	韓国：わかめ インドネシア：パイン缶 ペルー、チリ：いか エクアドル：ブロッコリー 中国：あさり