

令和7年度



10月給食だより

釧路市教育委員会学校教育課 給食係発行 釧路市学校給食センター TEL41-0564

早寝・早起き・朝ごはん



新米の季節です！

ご飯、こんなところがにじゅうまる◎！

◎粒なのでよく かむ習慣がつく！	◎ゆっくり消化・ 吸収される！	◎量のわりには ヘルシー！	◎どんな料理にも よく合う！
 ごはん粉にして食べる小麦と異なり、自然によくかんで食べるよい習慣が身につきます。	 米の周りは硬い細胞壁で囲まれているため、消化吸収がゆるやか。太りすぎや糖尿病の予防にも役立ちます。	 お米に水分をたっぷり吸収させて炊くので、ご飯は、量のわりにはカロリーの低い食品です。	 和洋中、またエスニック料理にもよく合い、日本の食文化をととても豊かにしています。

今月の和食の日

1、6、8、17、22、24、29日

お箸を上手に使い、よくかんで、味わって食べましょう！

ふるさと給食は20日です

からピリ辛でコクのある「スタミナ豚汁」、クセのない白身魚の「たらフライ」、柔らかい「昆布の佃煮」で「北海道産ななつぼしのご飯」をおいしく食べてね！

日曜	献立名	黄色のなかま エネルギーのもとになる	赤のなかま 体をつくるもとになる	緑のなかま 体の調子を整えるもとになる
1水	ご飯 にら玉汁 さばのみそ煮 野菜の塩昆布いため	ご飯 サラダ油	豆腐 卵 さば 味噌 昆布	人参 にら キャベツ 人参 筍
2木	プチミルクロールパン フォー・ガー 枝豆コロッケ 型抜きチーズ	プチミルクロールパン フォー ごま油 ごま じゃが芋 パン粉 揚げ油	鶏肉 チーズ	もやし 白菜 人参 にら にんにく 生姜 枝豆
3金	ご飯 大根とベーコンのスープ ごぼうと大豆ミートのドライカレー アセロラゼリー	ご飯 砂糖 サラダ油 ゼリー	ベーコン 大豆 味噌	大根 人参 玉葱 ごぼう 人参 にんにく 生姜 アセロラ
6月	ご飯 白玉雑煮 根菜のみそ煮込み 昆布と抹茶のふりかけ	ご飯 白玉もち サラダ油 三温糖 米	鶏肉 さつま揚げ 味噌 昆布	大根 人参 長葱 椎茸 こんにゃく 人参 ごぼう 蓮根 生姜 抹茶
7火	甘納豆パン 大根と豚肉のスープ ポテトビーフコロッケ 野菜のカレー風味ソテー	甘納豆パン じゃが芋 パン粉 揚げ油 サラダ油	豚肉 牛肉 ベーコン	大根 人参 コーン 玉葱 人参 玉葱 もやし 人参 にんにく
8水	とうきびご飯 白菜と厚揚げのみそ汁 いろいろ野菜の玉子焼き たたききゅうり	ご飯 厚揚げ 味噌 卵 豚肉 砂糖 ごま ごま油	厚揚げ 味噌 卵 豚肉	コーン 白菜 人参 玉葱 ほうれん草 きゅうり

★献立の名前と同じ行に記載されている食品が、その献立に使用されているおもな食品です。
★アレルギーとなる食品の表示が義務化されている「卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(種実類)・そば」を太字で記載しています。
★加工食品や調味料に含まれている、微量の食品については記載しておりません。
◎牛乳は毎日つきます。パンには小麦・卵・乳を使用しています。

10月の平均栄養価
小学生 中学生
エネルギー 562kcal 731kcal
たんぱく質 21.7g 28.2g

日曜	献立名	黄色のなかま エネルギーのもとになる	赤のなかま 体をつくるもとになる	緑のなかま 体の調子を整えるもとになる
9木	プチココアロールパン 鶏白湯しおラーメン 大根ともやしの和風サラダ	プチココアロールパン ラーメン ごま油 ドレッシング	鶏肉	白菜 人参 メンマ 生姜 きくらげ 大根 もやし 人参 玉葱
10金	ハヤシライス カットゼリー(ぶどう)	ご飯 じゃが芋 小麦粉 砂糖 サラダ油 ゼリー	豚肉	玉葱 人参 トマト ブドウ
14火	バターパン 玉葱とかまぼこのスープ チキンカツ ベーコンポテト	バターパン パン粉 揚げ油 じゃが芋 バター	豆腐 かまぼこ 鶏肉 ベーコン	玉葱 人参 玉葱 枝豆
15水	ご飯 大根と人参のみそ汁 豚肉のキムチ炒め なめ茸	ご飯 サラダ油 三温糖	油揚げ 味噌 豚肉	大根 人参 白菜 筍 人参 えのき茸
16木	チョコロールパン ミネストローネ ホワイトソース入りハンバーグ(乳なし) ブロッコリーのゴマドレッシング和え	チョコロールパン じゃが芋 砂糖 オリーブ油 ごまドレッシング	ウインナー 鶏肉 豚肉 大豆	玉葱 トマト 人参 セロリ バジル 玉葱 ブロッコリー コーン
17金	若布ご飯 すまし汁 じゃが芋のみそそぼろ煮	ご飯 じゃが芋 三温糖 でん粉 サラダ油	若布 鶏肉 豚肉 味噌	大根 人参 小松菜 玉葱 人参 いんげん
20月	ご飯 阿寒ボークのスタミナ豚汁 たらフライ 昆布の佃煮	ご飯 じゃが芋 ごま油 パン粉 揚げ油	豚肉 味噌 たら 昆布	大根 人参 にら ごぼう 生姜
21火	コッペパン(背割り) コーンのクリームスープ ロングウインナー 野菜のケチャップ炒め	コッペパン でん粉 バター パンにはさんでね 砂糖 サラダ油	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ウインナー	玉葱 コーン キャベツ 玉葱
22水	ご飯 むらくも汁 豚肉の照り煮 きざみたくあん	ご飯 サラダ油 三温糖 でん粉	豆腐 卵 かまぼこ 豚肉	人参 筍 玉葱 人参 大根
23木	プチバターロールパン かきあげうどん (別添)野菜のかき揚げ 若布のごま塩サラダ	プチバターロールパン うどん 小麦粉 ごま油 ごま 砂糖	鶏肉	長葱 椎茸 玉葱 人参 ごぼう 春菊 きゅうり キャベツ にんにく
24金	ご飯 さつま芋と大根のみそ汁 豆腐のうま煮 味付け海苔	ご飯 さつま芋 三温糖 でん粉 サラダ油	味噌 豆腐 豚肉 海苔	大根 人参 ごぼう 白菜 人参 にら 生姜
27月	ご飯 春雨と白菜のスープ 焼きぎょうざ(2個) チキンのみそマヨ和え	ご飯 春雨 ぎょうざの皮 マヨネーズ風味ドレッシング 砂糖	豚肉 鶏肉 豚肉 鶏肉 味噌	白菜 人参 しめじ キャベツ 玉葱 にら きゅうり
28火	コッペパン 肉団子スープ ポテトグラタン りんごジャム	コッペパン じゃが芋 バター ジャム	豚肉 鶏肉 牛乳 ウインナー 生クリーム	キャベツ 玉葱 人参 玉葱 りんご
29水	ご飯 豆腐となめこのみそ汁 いわしのかば焼き キャベツのもみ漬	ご飯 でん粉	豆腐 味噌 いわし	なめこ 長葱 キャベツ きゅうり 人参
30木	プチミルクロールパン スパゲティミートソース プレーンオムレツ	プチミルクロールパン スパゲティ サラダ油	豚肉 大豆 卵	玉葱 人参 トマト
31金	ボークカレーライス パンパキンババロア	ご飯 じゃが芋 小麦粉 サラダ油	豚肉 大豆	玉葱 人参 にんにく かぼちゃ