

令和8年度



給食だより 10月

早寝・早起・朝ごはん



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



目を大切にしよう

目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休めるほか、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食品を積極的に食べるようにしましょう。

目に良い食べ物

ビタミンA

目の乾燥を防ぐ



かぼちゃ にんじん ほうれんそう

ビタミンB

目の神経を正常に保つ



ぶたにく レバー うなぎ

アントシアニン

視力改善や疲れ目を防止する



ブルーベリー ぶどう

10月10日は

目の愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を自で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。



1日(木) ふるさと給食

タラフライ ポテトのミルクスープ

釧路産の「タラフライ」、北海道が生産量日本一のじゃがいもと牛乳で作った「ポテトのミルクスープ」には、脱脂粉乳やチーズも使われています。

13日(火) 釧路風スパゲティ

釧路で昔から親しまれてきた塩味のスパゲティを、給食向けにアレンジしました。ラードで炒めた野菜やベーコン、いり卵をスパゲティと混ぜて作ります。



日本味めぐり

16日(金) かきまわし

「かきまわし」は愛知県の郷土料理の混ぜご飯のことで「とりめし」とも言います。ご飯と具をかきまわすように混ぜて食べることが名前の由来です。

「和食の日」

5日・7日・14日

ごはんとおかずを組み合わせた和食は、ヘルシーで

16日・19日・28日

栄養バランスに優れた、日本の伝統的な食文化です。



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木	黒糖ロールパン ポテトのミルクスープ(乳・代) 釧路産タラフライ チキンサラダ	黒糖ロールパン じゃが芋 でん粉 バター 砂糖	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	玉葱 コーン マッシュルーム
2金	ごはん もやしとわかめのスープ ルーローハン きゅうりのナムル	ごはん 砂糖 でん粉 サラダ油 ナムルドレッシング ごま油 ごま	豆腐 わかめ 豚肉	もやし 人参 しめじ 玉葱 竹の子 小松菜 にんにく 生姜 きゅうり
5月	わかめごはん 白菜と厚揚げのみそ汁 塩肉じゃが	ごはん じゃが芋 砂糖 サラダ油	わかめ 厚揚げ みそ 豚肉	白菜 玉葱 人参 にんにく
6火	コッペパン(背割り) 肉団子スープ ハッシュドポテト ソイミートドッグ	コッペパン じゃが芋 砂糖 でん粉 サラダ油	鶏肉 豚肉 大豆	大根 人参 コーン 玉葱 人参 にんにく
7水	ごはん にら玉汁(卵・代) 鶏肉のごまみそ炒め お米と野菜のふりかけ	ごはん でん粉 サラダ油 ごま 砂糖 米 じゃが芋	豆腐 卵 鶏肉 みそ	人参 にら 玉葱 キャベツ 人参 トマト かぼちゃ ほうれん草
8木	プチチョコパン 野菜タンメン さつまいもサラダ チーズ	プチチョコパン ラーメン さつま芋 マヨネーズ風味ドレッシング 三温糖	豚肉 チーズ	キャベツ 人参 もやし 長葱 マンマ きくらげ きゅうり 人参

★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。
●献立名の後ろに、代替食が提供される場合は(○・代)と記載しています。



10月の平均栄養価



エネルギー	小学生 579kcal	中学生 753kcal
たんぱく質	23.0g	29.9g



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金	ハヤシライス ブルーベリータルト(小麦・卵・乳不使用)	ごはん じゃが芋 小麦粉 サラダ油 砂糖 タルト	豚肉 豆乳	玉葱 人参 トマト ブルーベリー
13火	ミルクロールパン 豚肉と大根のスープ 釧路風スパゲティ(卵・代) メロンクリームソーダ風ゼリー	NEW! ミルクロールパン スパゲティ サラダ油 ラード ゼリー	豚肉 卵 ベーコン 豆乳	大根 人参 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン メロン
14水	ごはん すまし汁 じゃが芋のみそそぼろ煮 なめ茸	ごはん じゃが芋 三温糖 サラダ油 でん粉	豆腐 さつま揚げ 油揚げ 豚肉 みそ	人参 長葱 竹の子 玉葱 人参 インゲン えのき
15木	ココアパン 鶏肉のポトフ カレーコロッケ(乳・代) コーンソテー	ココアパン じゃが芋 パン粉 揚げ油 サラダ油	鶏肉	大根 玉葱 人参 セロリ にんにく 玉葱 人参 コーン
16金	ごはん さつま芋ときのこのみそ汁 かきまわし いわしの生姜煮	ごはん さつま芋 三温糖 サラダ油 日本味めぐり 和食の日	みそ 鶏肉 油揚げ いわし	えのき しめじ 椎茸 ごぼう 人参 白滝 生姜
19月	ごはん 沢煮椀 照焼き肉団子(2個) キャベツの塩昆布炒め	ごはん ごま油	豚肉 鶏肉 豚肉 昆布	大根 人参 ごぼう 竹の子 椎茸 玉葱 キャベツ 人参 にんにく
20火	チーズロールパン コーンのクリームスープ(乳・代) ウインナーとポテトのバジルソテー ブロッコリーのマヨネーズ和え	NEW! チーズロールパン コーンのクリームスープ(乳・代) ウインナーとポテトのバジルソテー マヨネーズ風味ドレッシング	でん粉 バター じゃが芋 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 玉葱 人参 にんにく バジル ブロッコリー
21水	ごはん 豆腐の生姜スープ ピピンパ はちみつレモンゼリー	ごはん でん粉 砂糖 ごま油 ゼリー	豆腐 ベーコン 豚肉	大根 人参 青梗菜 生姜 もやし 人参 にら 生姜 にんにく レモン
22木	プチ甘納豆パン かき揚げうどん (別添)かき揚げ 大根とツナのサラダ	プチ甘納豆パン うどん 小麦粉 和風ドレッシング	鶏肉 油揚げ 鶏肉 チーズ	長葱 椎茸 玉葱 人参 ごぼう 春菊 大根 人参 玉葱
23金	ごはん みそキムチスープ 豚肉と春雨のねぎ塩炒め 味付け海苔	ごはん はるさめ ごま油 ゼリー	豆腐 かまぼこ みそ 豚肉 のり	大根 白菜 人参 キャベツ 人参 長葱 生姜
26月	ポークカレーライス カットゼリー(サイダー)	ごはん じゃが芋 サラダ油 小麦粉 ゼリー	豚肉	玉葱 人参 にんにく
27火	バター丸型パン(横割り) フォー・ガー チーズハンバーグ(卵乳・代) ミルメーク(ココア)	バター丸型パン クイッティオ ごま油 ごま パン粉 ミルメーク	鶏肉 鶏肉	白菜 もやし 人参 にら にんにく 生姜 玉葱
28水	ごはん じゃが芋と油揚げのみそ汁 すき焼き風 きざみたくあん	ごはん じゃが芋 三温糖 サラダ油 和食の日	油揚げ わかめ みそ 豚肉 厚揚げ	白菜 人参 白滝 大根
29木	ミルクパン キャベツとウインナーのスープ 鶏肉のケチャップ煮 メーブルジャム	ミルクパン 砂糖 サラダ油 でん粉 ジャム	ウインナー 鶏肉	キャベツ 人参 玉葱 人参 トマト
30金	ごはん かぼちゃ団子汁 焼きぎょうざ(2個) 白菜のぼん酢和え	ごはん でん粉 ぎょうざの皮	鶏肉 豚肉 鶏肉	かぼちゃ 大根 人参 長葱 椎茸 キャベツ 玉葱 にら 白菜 もやし 人参