

令和5年

10月

# こんだてひょう

佐呂間町学校給食センター  
Tel 5-2555



今月のじゃがいもは佐呂間町産で「北あかり」という品種です。ホクホクとした食感と甘みがあるのが特徴です。

| 曜日<br>行事                   | 今日のこんだて<br>(牛乳は毎日つきます) | おもな材料と体内でのたらし                    |                               |                                      | スプーン・<br>フォークの<br>つく日 | 栄養価<br>小学3・4年<br>中学生 |
|----------------------------|------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|----------------------|
|                            |                        | 血や肉・骨をつくる(赤)                     | はたらく力になる(黄)                   | からだの調子を整える(緑)                        |                       |                      |
| 2<br>(月)<br>若小<br>浜小<br>佐中 | ごはん(やさいふりかけ)           |                                  | ごはん                           | やさいふりかけ                              |                       | 668 kcal             |
|                            | みそ汁                    | わかめ、みそ                           | じゃがいも                         | たまねぎ                                 |                       | 803 kcal             |
|                            | まつかぜや<br>松風焼き          | とりにく、おから、みそ、たまご                  | さとう                           | たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ほししいたけ                |                       |                      |
|                            | マカロニサラダ                | ハム                               | マカロニ、たまごふししょうマヨネーズ、さとう        | たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン                   |                       |                      |
| 3<br>(火)<br>若小             | とり<br>鶏ときのこのあんかけうどん    | とりにく                             | うどん、でんぷん                      | にんじん、ながねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、ぶなしめじ、ほししいたけ  |                       | 579 kcal             |
|                            | 大学いも                   |                                  | さつまいも、サラダあぶら、さとう、こくとう、みずあめ、ごま |                                      |                       | 695 kcal             |
|                            | ベビーチーズ                 | ベビーチーズ                           |                               |                                      |                       |                      |
| 4<br>(水)                   | ポークカレー                 | ぶたにく、だいず                         | ごはん、じゃがいも、サラダあぶら、カレールウ        | たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく                  |                       | 723 kcal             |
|                            | ふくじんづ<br>福神漬           |                                  |                               | ふくじんづ                                |                       | 902 kcal             |
|                            | ミルク寒天のフルーツ和え           | ぎゅうにゅう                           | さとう                           | かんてん、みかんかん、パインかん                     |                       |                      |
| 5<br>(木)                   | ココアコッペパン               |                                  | ココアコッペパン                      |                                      |                       | 475 kcal             |
|                            | ジュリエンスープ               | ベーコン                             |                               | たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、パセリ              |                       | 548 kcal             |
|                            | ミートボール                 | ミートボール                           |                               |                                      |                       |                      |
|                            | かぼちゃのサラダ               | ヨーグルト、クリームチーズ                    | たまごふししょうマヨネーズ                 | たまねぎ、かぼちゃ                            |                       |                      |
| 6<br>(金)                   | ごはん                    | 今回も『株式会社 丸ホ 堀切商店』様からたくさんいただきました！ | ごはん                           |                                      |                       | 595 kcal             |
|                            | どきんこじろ<br>道産子汁         | オホーツクかいざんホタテ、さけ、みそ               | じゃがいも、バター                     | たまねぎ、にんじん、ながねぎ、だいこん、コーン              |                       | 730 kcal             |
|                            | ぶたにく<br>豚肉とごぼうのみそ炒め    | ぶたにく、みそ                          | サラダあぶら、さとう                    | にんじん、ごぼう、たけのこ、しらたき                   |                       |                      |
|                            | しょうが和え                 | やきちくわ、かつおぶし                      |                               | こまつな、はくさい、ぶなしめじ、しょうが                 |                       |                      |
| 目の愛護デー<br>10<br>(火)<br>若小  | スパゲッティカレーソース           | ぶたにく、だいず                         | スパゲティ、オリーブオイル、バター、サラダあぶら、こむぎこ | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しょうが、にんにく、パセリ      |                       | 683 kcal             |
|                            | さいころサラダ                | こうやどうふ、ハム                        | ごま、さとう                        | にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン                   |                       | 840 kcal             |
|                            | ブルーベリーゼリー              | 目に良いとされるアントシアニンたっぷり！             | ブルーベリーゼリー                     |                                      |                       |                      |
| 11<br>(水)                  | あき<br>秋のごはん            |                                  | ごはん、くり、さつまいも、ごま               |                                      |                       | 573 kcal             |
|                            | とり<br>だんご<br>団子汁       | とりだんご                            |                               | にんじん、だいこん、ながねぎ、ぶなしめじ                 |                       | 700 kcal             |
|                            | さけ<br>しょうが<br>鮭の塩焼き    | さけ                               |                               |                                      |                       |                      |
|                            | ブロッコリーのおかかマヨ和え         | かつおぶし                            | たまごふししょうマヨネーズ、さとう             | ブロッコリー                               |                       |                      |
| 12<br>(木)                  | コッペパン                  |                                  | コッペパン                         |                                      |                       | 618 kcal             |
|                            | コーンスープ                 | ぎゅうにゅう、とうにゅう、だいず                 | さとう                           | コーン                                  |                       | 815 kcal             |
|                            | ゆでウィンナー                | ウィンナー                            |                               |                                      |                       |                      |
|                            | ストローポテトサラダ             | ハム                               | じゃがいも、サラダあぶら、オリーブオイル、さとう、ごま   | にんじん、キャベツ、きゅうり                       |                       |                      |
| 13<br>(金)                  | いり<br>なめし<br>菜飯        | しらす                              | ごはん、ごま                        | あおな                                  |                       | 547 kcal             |
|                            | わかめスープ                 | わかめ、とうふ                          | いりごま                          | たまねぎ、ながねぎ、えのきたけ                      |                       | 682 kcal             |
|                            | すとり<br>酢鶏              | とりにく                             | サラダあぶら、さとう、でんぷん               | たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、ほししいたけ、しょうが、にんにく |                       |                      |
|                            | パイン缶                   |                                  |                               | パインかん                                |                       |                      |
| 16<br>(月)<br>佐中            | ごはん                    |                                  | ごはん                           |                                      |                       | 588 kcal             |
|                            | みそ汁                    | あぶらあげ、みそ                         |                               | にんじん、だいこん、ながねぎ                       |                       | 726 kcal             |
|                            | けいちゃん焼き                | とりにく、みそ                          | サラダあぶら、さとう、でんぷん               | たまねぎ、にんじん、キャベツ、にら、しょうが、にんにく          |                       |                      |
|                            | こまつな<br>小松菜サラダ         | ハム、ひじき                           | はるさめ、さとう、ごまあぶら                | こまつな、ほうれんそう                          |                       |                      |

|                         |                           |                            |                               |                                |                                                                                       |          |
|-------------------------|---------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 17<br>(火)               | しょうゆラーメン                  | ぶたにく                       | ちゅうかめん、サラダあぶら                 | たまねぎ、ながねぎ、もやし、ほうれんそう、メンマ       |                                                                                       | 661 kcal |
|                         | どさんコーン                    | ぎよにくすりみ                    | でんぷん                          | コーン                            |                                                                                       |          |
|                         | ヨーグルト(いちご)                | ヨーグルト                      |                               |                                |                                                                                       | 768 kcal |
| 18<br>(水)               | ピリカラチキン <sup>どん</sup> 丼   | とりにく、あつあげ、みそ               | ごはん、サラダあぶら、さとう、こむぎこ、でんぷん      | たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、しょうが、にんにく  |                                                                                       | 641 kcal |
|                         | だいこん大根とツナのサラダ             | シーチキン                      | ごまあぶら、さとう、ごま                  | にんじん、だいこん、きゅうり                 |    |          |
|                         | オレンジ                      |                            |                               | オレンジ                           |                                                                                       | 781 kcal |
| 19<br>(木)               | クロワッサン                    |                            | クロワッサン                        |                                |                                                                                       | 533 kcal |
|                         | やまい野菜スープ                  | ベーコン                       |                               | たまねぎ、にんじん、ほうれんそう               |    |          |
|                         | ハムカツ                      | ハムカツ                       | サラダあぶら                        |                                |                                                                                       | 597 kcal |
|                         | わふう和風スパゲティ                | ベーコン                       | スパゲティ、サラダあぶら                  | たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ                |                                                                                       |          |
| 20<br>(金)               | ごはん                       |                            | ごはん                           |                                |                                                                                       | 663 kcal |
|                         | みそ汁                       | あつあげ、みそ                    |                               | たまねぎ、ほうれんそう                    |                                                                                       |          |
|                         | わふう和風きのこハンバーグ             | とうふハンバーグ                   | さとう、でんぷん                      | たまねぎ、ぶなしめじ、えのきだけ               |                                                                                       | 823 kcal |
|                         | かぼちゃのそぼろ <sup>じゆ</sup> 煮  | とりにく                       | サラダあぶら、さとう、でんぷん               | かぼちゃ、しょうが                      |                                                                                       |          |
| 23<br>(月)               | ごはん                       |                            | ごはん                           |                                |                                                                                       | 668 kcal |
|                         | きのこ汁                      |                            |                               | だいこん、ながねぎ、ぶなしめじ、えのきだけ、まいだけ     |                                                                                       |          |
|                         | あじフライ                     | あじフライ                      | サラダあぶら                        |                                |                                                                                       | 837 kcal |
|                         | やまいいた野菜炒め                 | ぶたにく                       | サラダあぶら                        | にんじん、キャベツ、もやし、しょうが             |                                                                                       |          |
| 24<br>(火)               | 鮭とほうれん草のクリームスパゲティ         | さけ、ぎゅうにゅう、とうにゅう、だいず、スキムミルク | スパゲティ、オリーブオイル、バター、サラダあぶら、こむぎこ | たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ぶなしめじ、マッシュルーム |                                                                                       | 646 kcal |
|                         | コンソメポテト                   |                            | じゃがいも、サラダあぶら                  |                                |    |          |
|                         | りんご                       |                            |                               | りんご                            |                                                                                       | 799 kcal |
| 25<br>(水)<br>Ⓢ若保        | ごはん                       |                            | ごはん                           |                                |                                                                                       | 563 kcal |
|                         | みそ汁                       | とうふ、みそ                     |                               | ながねぎ、なめこ                       |                                                                                       |          |
|                         | い炒り鶏                      | とりにく                       | サラダあぶら、さとう                    | にんじん、たけのこ、れんこん、さやいんげん、ほししいだけ   |                                                                                       | 688 kcal |
|                         | いそ和え                      | のり                         | さとう                           | ほうれんそう、もやし                     |                                                                                       |          |
| 26<br>(木)<br>ふるさと給食     | しゃく食パン                    |                            | しゃくパン                         |                                |                                                                                       | 552 kcal |
|                         | もち麦 <sup>むぎ</sup> いり野菜スープ | とりにく                       | もちむぎ                          | にんじん、キャベツ、まいだけ、パセリ             |  |          |
|                         | ポークチャップ                   | ぶたにく                       | サラダあぶら、はちみつ                   | たまねぎ、エリンギ、にんにく                 |                                                                                       | 667 kcal |
| 27<br>(金)               | マセドアンサラダ                  | ハム                         | じゃがいも、たまごふししょうマヨネーズ           | にんじん、きゅうり                      |                                                                                       |          |
|                         | ごはん                       |                            | ごはん                           |                                |                                                                                       | 603 kcal |
|                         | みそ汁                       | あぶらあげ、みそ                   |                               | にんじん、ほうれんそう、ぶなしめじ              |                                                                                       |          |
|                         | ポークシューマイ                  | ポークシューマイ                   |                               |                                |                                                                                       | 761 kcal |
| 30<br>(月)<br>Ⓢ浜保<br>Ⓢ浜小 | チャプチェ                     | ぶたにく                       | はるさめ、ごまあぶら、ごま                 | にんじん、ピーマン、ほししいだけ、しょうが、にんにく     |                                                                                       |          |
|                         | チキンピラフ                    | とりにく                       | ごはん、サラダあぶら、バター                | たまねぎ、にんじん、コーン、えだまめ             |                                                                                       | 614 kcal |
|                         | ABCスープ                    | ベーコン                       | じゃがいも、マカロニ、サラダあぶら             | たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ              |                                                                                       |          |
| 31<br>(火)<br>Ⓢ浜保        | わかめとツナの <sup>あえ</sup> 和え物 | わかめ、シーチキン                  | たまごふししょうマヨネーズ                 | キャベツ                           |  | 761 kcal |
|                         | スパゲティミートソース               | ぶたにく、だいず                   | スパゲティ、オリーブオイル、サラダあぶら、こむぎこ、さとう | たまねぎ、にんじん、トマトかん、にんにく           |                                                                                       | 601 kcal |
|                         | ほうれん草 <sup>そう</sup> サラダ   | シーチキン                      | オリーブオイル、さとう、ごま                | ほうれんそう、もやし、コーン                 |  |          |
|                         | ハロウィンババロア                 | とうにゅう                      | さとう                           | かぼちゃペースト                       |                                                                                       | 740 kcal |

※都合により、献立や食材を予告なく変更する場合があります。

※今月も引き続き『JAサロマ酪農部会』様からいただいた牛乳贈答券を活用させていただきます。ありがとうございます(飲用牛乳はのぞきます)。

### 実りの秋、食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋…みなさんの秋はどんな秋?

実りの秋についてふれたいと思います。みなさんは「秋」と聞いて思い浮かぶ食べ物がありますか? 思い浮かんだ人も思い浮かばなかった人も、今月のこんだてじょうを見てみてください。栗やさつまいも、じゃがいも、かぼちゃ、きのこ類、そして鮭がふんだんに使われていることに気づきましたか? 味がよく、栄養価も高いこの時季ならではの味覚をたくさん味わってほしいな、と思います。