



# 10月分よていいにんだてひょう

令和元年度

中標津町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p><b>まぐろフレーク水煮</b> 鯖、食塩、野菜エキス、水</p> <p><b>いなだ照焼</b> いなだ、砂糖、醤油、米発酵調味料、醸造酢、食塩、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)(アレルギー:小麦、大豆)</p> <p><b>アセロラジュレ</b> 糖類、(水飴、果糖ぶどう糖液糖)、アセロラ果汁、りんご果汁、酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類)、加工澱粉、野菜色素、香料、カロチノイド色素、水(アレルギー:りんご)</p> <p><b>ロールキャベツ</b> キャベツ、豚肉、豚脂、オリーブオイル、パン粉、粉末状小麦たん白、澱粉、チキン風味調味料、醤油、粉末状大豆たん白、食塩、ソウダアッシュ、ベーキングパウダー、調味料(アミノ酸等)、重曹、水(アレルギー:小麦、大豆、鶏肉、豚肉)</p>	<p>1日 小578kcal・中780kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・こくとうパン</li> <li>・たまごスープ</li> <li>・ローストチキン</li> <li>・ツナサラダ</li> </ul> <p>黒糖パン ベーコン、干椎茸、人参、ほうれん草、鶏卵、ポークフィオン、ビーフフィオン、塩、こしょう 鶏肉、塩、こしょう 人参、キャベツ、まぐろフレーク水煮、薄口醤油、こしょう、マヨドレF</p>	<p>2日 小623kcal・中797kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・わふうスパゲティ</li> <li>・ささみチーズフライ (中のみ2コ)</li> <li>・クリームコンフェ</li> </ul> <p>スパゲティ、塩、豚肉、干椎茸、人参、玉葱、キャベツ、ピーマン、スバ味、薄口醤油、オイスターソース ささみチーズフライ、米サラダ油 クリームコンフェ</p>	<p>3日 小758kcal・中891kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ミートボール</li> <li>カレーライス</li> <li>・えだまめ</li> <li>・フルーツのゼリーあえ</li> <li>シャインマスカット</li> </ul> <p>精白米、米粒麦、玉葱、安心素材ミートボール、<b>じゃが芋</b>、人参、<b>中標津牛乳</b>、バター、生姜、にんにく、加工粉、ホウレンソウ、キャベツ、ブルーベリー、バニリン、給食用、とろける給食用加工、テラックスグー 枝豆、塩 シャインマスカットゼリー、甘夏みかん、白桃、りんご</p>	<p>4日 小585kcal・中697kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそしる (ふ・ながねぎ)</li> <li>・おやこに</li> <li>・もやしのまぐろつくだにあえ</li> </ul> <p>精白米 人参、あわ雪麩、長葱、煮干、鰹の素、白味噌 鶏肉、干椎茸、竹の子、人参、玉葱、なると、高野豆腐、鶏卵、酒、三温糖、濃口醤油、みりん もやし、まぐろ佃煮(昆布入り)、薄口醤油</p>
<p>7日 小721kcal・中850kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそしる (とうふ・ながねぎ)</li> <li>・いなだてりやき</li> <li>・ホイコーロー</li> </ul> <p>精白米 人参、豆腐、長葱、煮干、鰹の素、白味噌 いなだ照焼 豚肉、キャベツ、ピーマン、生姜、にんにく、甜面醬、豆板醬、赤味噌、上白糖、濃口醤油、酒、オイスターソース、ごま油</p>	<p>8日 小598kcal・中804kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かぼちゃパン</li> <li>☆チャウダー</li> <li>・ラザニアグラタン</li> <li>・ビーフンソテー</li> </ul> <p>かぼちゃパン ベーコン、玉葱、人参、おいしいあさり、<b>中標津牛乳</b>、<b>中標津生クリーム</b>、バター、ポークフィオン、塩、コーンポタージュ、ホワイトルー、ポタージュJ、こしょう ラザニアグラタン 豚肉、干椎茸、人参、キャベツ、ピーマン、ビーフン、にんにく、塩、こしょう</p>	<p>9日 小592kcal・中692kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆さんさいうどん</li> <li>・エビクリームコロッケ</li> <li>☆だいこんキムチあえ</li> </ul> <p>茹でうどん、鶏肉、<b>椎茸</b>、つと、人参、山菜ミックス、ほうれん草、長葱、根昆布、鰹の素、三温糖、濃口醤油、みりん エビクリームコロッケ、米サラダ油 人参、<b>大根</b>、白菜キムチ、塩、白いりごま、ごま油</p>	<p>10日 小710kcal・中829kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそしる (たまご・たまねぎ)</li> <li>☆チンジャオロース</li> <li>・ごぼうまきにつけ (2ほん)</li> </ul> <p>精白米 人参、玉葱、鶏卵、煮干、鰹の素、白味噌 豚肉、竹の子、ピーマン、<b>じゃが芋</b>、生姜、にんにく、オイスターソース、朝鮮風焼肉のたれ、上白糖、塩、酒、濃口醤油、ごま油、澱粉 ごぼう巻、濃口醤油、三温糖、みりん</p>	<p>11日 小714kcal・中824kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>☆すいとんじる</li> <li>・はるまき</li> <li>・チャプチェ</li> </ul> <p>精白米 鶏肉、ごぼう、干椎茸、なると、すいとん、<b>大根</b>、人参、長葱、根昆布、鰹の素、塩、みりん、薄口醤油 春巻、米サラダ油 豚肉、人参、干椎茸、ピーマン、緑豆フレンド春雨、にんにく、生姜、濃口醤油、みりん、酒、塩、ごま油、白いりごま</p>
<p>14日</p> <p>たいいくひ <b>体育の日</b></p> 	<p>15日 小541kcal・中791kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バターパン</li> <li>・にくだんごスープ</li> <li>・しろみざかなフライ (ボトルソース)</li> <li>☆だいこんとかいそうのサラダ</li> </ul> <p>バターパン 干椎茸、安心素材ミートボール、人参、ほうれん草、ポークフィオン、ビーフフィオン、塩、こしょう 白身魚フライ、米サラダ油、中濃ソース 海藻サラダ、人参、<b>大根</b>、きゅうり、パン ロンツァイ、白いりごま</p>	<p>16日 小718kcal・中899kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・とんこつラーメン</li> <li>・メンチカツ</li> <li>・あおりんごゼリー</li> </ul> <p>茹でラーメン、味付メンマ、つと、豚肉、人参、もやし、長葱、わかめ、カラフレスシユ白湯、ポークフィオン、塩、白湯スープ、こしょう メンチカツ、米サラダ油 青りんごゼリー</p>	<p>17日 小663kcal・中786kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・とりみそどん</li> <li>☆のっぺいじる</li> </ul> <p>精白米、鶏肉、野菜ミックス、玉葱、生姜、みりん、赤味噌、上白糖、酒、一味唐辛子、白いりごま ごぼう、油揚げ、<b>大根</b>、人参、豆腐、しめじ、根昆布、鰹の素、塩、みりん、薄口醤油、澱粉</p>	<p>18日 小594kcal・中707kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・すましじる (こうやとうふ・ほうれんそう)</li> <li>☆あつあげみそいため</li> <li>・もやしおかかあえ</li> </ul> <p>精白米 高野豆腐、人参、ほうれん草、根昆布、鰹の素、塩、みりん、薄口醤油 豚肉、玉葱、<b>椎茸</b>、人参、厚揚げ、ピーマン、生姜、にんにく、濃口醤油、オイスターソース、上白糖、酒、みりん、赤味噌 もやし、薄口醤油、花かつお</p>
<p>21日 小625kcal・中721kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそしる (なめこ・とうふ)</li> <li>・あつやきたまご</li> <li>・スタミナキムチいため</li> </ul> <p>精白米 なめこ、人参、豆腐、煮干、鰹の素、白味噌 厚焼玉子 豚肉、人参、キャベツ、もやし、にら、にんにく、塩、キムチの素、ごま油</p>	<p>22日</p> <p>そくいれいせい でんぎ <b>即位礼正殿の儀</b></p> 	<p>23日 小594kcal・中715kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・うみのさち</li> <li>シーフードスパゲティ</li> <li>・チーズハンバーグ</li> <li>・あまなつみかん</li> </ul> <p>スパゲティ、塩、いか、えび、ほたて、あさり、人参、玉葱、マッシュルーム、ピーマン、ダイストマト、トマトソース、トマトケチャップ、中濃ソース、赤ワイン、ポークフィオン チーズハンバーグ 甘夏みかん</p>	<p>24日 小772kcal・中916kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ハヤシライス</li> <li>・ベジタブルソテー</li> <li>・アセロラジュレ</li> </ul> <p>精白米、米粒麦、玉葱、豚肉、<b>じゃが芋</b>、人参、バター、生姜、にんにく、カレー粉、ビーフフィオン、ウスターソース、トマトケチャップ、赤ワイン、濃口醤油、フルンエキス、ハヤシフレーク、テラックスキングカレー ベーコン、ホールコーン、野菜ミックス、枝豆、バター、塩、こしょう アセロラジュレ</p>	<p>25日 小653kcal・中806kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>☆ぶたじる</li> <li>・サーモンフライ (ボトルソース)</li> <li>・キャベツとこんぶのあえもの</li> </ul> <p>精白米 ごぼう、つきこんにやく、<b>じゃが芋</b>、豚肉、<b>大根</b>、人参、豆腐、煮干、鰹の素、白味噌 サーモンフライ、米サラダ油、中濃ソース 人参、キャベツ、塩昆布、ごま油、塩</p>
<p>28日 小676kcal・中826kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>☆とろみじる</li> <li>・さばみそに</li> <li>☆じゃがきんぴら</li> </ul> <p>精白米 ごぼう、厚揚げ、<b>大根</b>、人参、根昆布、鰹の素、塩、みりん、薄口醤油、澱粉 さば味噌煮 ベーコン、竹の子、人参、<b>じゃが芋</b>、ピーマン、上白糖、濃口醤油、みりん、一味唐辛子、白いりごま</p>	<p>29日 小613kcal・中840kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ミルクパン</li> <li>☆はくさいクリームに</li> <li>・ロールキャベツ</li> <li>・スパゲティサラダ</li> </ul> <p>ミルクパン ベーコン、玉葱、人参、ホールコーン、白菜、<b>中標津牛乳</b>、<b>中標津生クリーム</b>、バター、塩、コーンクリームスープ、ホワイトルー、ポタージュJ、こしょう ロールキャベツ スパゲティ、ロースハム、人参、きゅうり、マヨドレF、塩、こしょう</p>	<p>30日 小596kcal・中819kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーうどん</li> <li>・さつまいもてんぷら (中のみ2コ)</li> <li>・もやしナムル</li> </ul> <p>茹でうどん、豚肉、油揚げ、人参、玉葱、長葱、根昆布、鰹の素、三温糖、濃口醤油、みりん、バニリン、給食用、南蛮カレー、澱粉 さつまいもてんぷら、米サラダ油 人参、もやし、上白糖、塩、りんご酢、薄口醤油、ごま油</p>	<p>31日 小730kcal・中836kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめごはん</li> <li>☆みそしる (じゃがいも・たまねぎ)</li> <li>・さんましょうがに</li> <li>・マーボー豆腐</li> </ul> <p>精白米、炊き込みわかめ(塩蔵わかめ)、食塩、砂糖、調味料(アミノ酸等)、酵母I171 <b>じゃが芋</b>、人参、玉葱、煮干、鰹の素、白味噌 さんま生姜煮 豚肉、長葱、豆腐、生姜、にんにく、ポークフィオン、広東風麻婆豆腐の素、上白糖、濃口醤油、赤味噌、ごま油、澱粉</p>	<p><b>南蛮カレー</b> 小麦粉、コーンチ、加工粉、豚脂、ぶどう糖、オリーブオイル、砂糖、ガーリックパウダー、醸造調味料、調味料(アミノ酸)(アレルギー:小麦、豚肉)</p> <p><b>さつまいもてんぷら</b> さつまいも、天ぷら粉(小麦粉、澱粉、着色料(カサ、ビタミンB2)、膨張剤、打ち粉(小麦粉)、食塩、揚げ油(菜種油、パーム油)、水)(アレルギー:小麦)</p> <p><b>広東風麻婆豆腐の素</b> 香味油(コーン油、豆板醬、ガーリックペースト)、還元澱粉糖化物、デキストリン、砂糖、オリーブオイル、食塩、ごま油、生姜、老酒調製品、甜麵醬、豆板醬、片I171、澱粉、発酵調味料、唐辛子、ベーキングパウダー、調味料(アミノ酸)、糊料(加工澱粉、サツマイモ)、パプリカ色素、酸味料(アレルギー:小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま)</p>

## ♪ 保護者の皆様へ ♪

☆10月の学校集金日

中小	東小	丸山小	中中	広中
21日	18日	23日	24日	25日

☆10月の口座振替は10月28日(月)です。  
※ 口座振替が出来なかった場合は、翌月にその分を上乗せして手続きします。

○給食に関するお問合せ・相談先：中標津町学校給食センター  
☎72-2673 (午前8時15分から午後5時まで)

