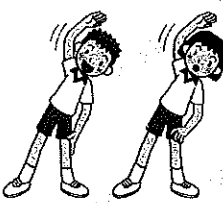




10月分よていにんだてひょう

令和7年度

中標津町学校給食センター

月	火	水	木	金										
～保護者のみなさまへ～ 10月の学校集金日 <table><tr><td>中 小</td><td>6日</td></tr><tr><td>東 小</td><td>7日</td></tr><tr><td>丸 小</td><td>15日</td></tr><tr><td>中 中</td><td>16日</td></tr><tr><td>広 中</td><td>17日</td></tr></table> ○給食に関するお問合せ・ご相談は、中標津町学校給食センターへお願いします。 ☎72-2673 (午前8時15分から 午後4時30分まで)	中 小	6日	東 小	7日	丸 小	15日	中 中	16日	広 中	17日	★10月の口座振替は、 10月27日(月)です。 ※ 口座振替ができなかった場合は、翌月にその分を上乗せして手続きします。 ※ 給食の食材は、納めていただいた給食費で購入しておりますので、給食費は忘れずに納めてください。	1日 小612kcal・中770kcal ・おやこうどん ・かぼちゃチーズフライ ・クリームコンフェ 茹でうどん、鶏肉、椎茸、つと、人参、ほうれん草、鶏卵、長葱、昆布だし、鰹だし、三温糖、濃口醤油、みりん、かぼちゃチーズフライ、菜種油、クリームコンフェ	2日 小671kcal・中805kcal ・ホイコーローどん ・ワントンスープ 精白米、豚肉、人参、ピーマン、キャベツ、生薑、にんにく、甜面醬、赤味噌、上白糖、濃口醤油、酒、オースターソース、ごま油、人参、ウェーブワントン、チンゲン菜、長葱、がらスープチキン、ポークフィヨン、塩、塩ラーメンだれ、ごま油	3日 小705kcal・中848kcal ・ごはん(やさしいふりかけ) ・みそしる(ふ・わかめ) ・すぶた ・はくさい ちゅうかサラダ 精白米、やさしいふりかけ、豚、人参、わかめ、いりこだし、鰹だし、白味噌、人参、干椎茸、竹の子、玉葱、ピーマン、国産豚もも竜田揚げ、菜種油、オースターソース、薄口醤油、りんご酢、上白糖、トマトケチャップ、澱粉、人参、白菜、きゅうり、中華くらげ、ごま油、りんご酢、濃口醤油、上白糖
中 小	6日													
東 小	7日													
丸 小	15日													
中 中	16日													
広 中	17日													
6日 小727kcal・中896kcal ・ごはん ・しらたまじる ・さばみそに ・ちくぜんに 精白米、鶏肉、ごぼう、干椎茸、つと、大根、人参、白玉餅、長葱、塩、昆布だし、鰹だし、鶏だし、みりん、薄口醤油、さば味噌煮、鶏肉、れんこん、干椎茸、人参、竹の子、こんにゃく、里芋、豆乳丸揚げ、三温糖、濃口醤油、みりん	7日 小652kcal・中839kcal ・ナンカレー ・チキンナゲット(幼小2・中3) ・フルーツのヨーグルトあえ ナン、玉葱、鶏肉、じゃが芋、人参、中標津牛乳、生薑、にんにく、カレー粉、ポークフィヨン、チャツネ、プルーンエキス、パーモントカレー給食用、とろける給食用カレー、デラックスキングカレー、チキンナゲット、菜種油、ヨーグルト、みかん缶、白桃缶、りんご缶	8日 小650kcal・中847kcal ・スパゲティ ・ミートソース ・やきぐりコロッケ ・ワインゼリー 茹でスパゲティ、豚肉、大豆ミートミンチ、人参、玉葱、ピーマン、にんにく、生薑、ポークフィヨン、ミートソース、ミートソース、トマトケチャップ、トマトピューレ、ダイスタマト、こしょう、焼き菓コロッケ、菜種油、ワインゼリー	9日 小629kcal・中752kcal ・チキンガリパタどん ・みそしる(ほうれんそう・こうやどうふ) 精白米、鶏肉、玉葱、人参、キャベツ、枝豆、ガリパタのたれ、ほうれん草、高野豆腐、人参、いりこだし、鰹だし、白味噌	10日 小540kcal・中655kcal ・ごはん ・のっぺいじる ・さけしおやき ・もやしナムル 精白米、ごぼう、油揚げ、大根、人参、豆腐、椎茸、塩、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油、穀粉、塩麹、人参、もやし、上白糖、食塩、りんご酢、薄口醤油、ごま油										
13日 スポーツの日 	14日 小629kcal・中721kcal ・ごはん ・みそしる(はだいこん・たまねぎ) ・とんかつ(バックソース) ・じゃがきんぴら 精白米、人参、玉葱、大根、いりこだし、鰹だし、白味噌、ヒレカツ、菜種油、バックソース、豚肉、竹の子、人参、じゃが芋、ピーマン、上白糖、濃口醤油、みりん、一味唐辛子、白いごま	15日 小632kcal・中826kcal ・しょうゆラーメン ・ぎょうざ(幼小2・中3) ・キャベツとちくわのみそマヨあえ 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、がらスープチキン、ポークフィヨン、塩、醤油ラーメンだれ、こしょう、焼き目付き国産肉餃子、焼き竹輪、人参、キャベツ、マヨドレ、白味噌、薄口醤油	16日 小717kcal・中841kcal ・チキンハヤシライス ・かたぬきチーズ ・いちごゼリー 精白米、玉葱、鶏肉、じゃが芋、人参、生薑、にんにく、カレー粉、フィヨングラニール、ウスターソース、トマトケチャップ、赤ワイン、ハヤシシフレック、デラックスキングカレー、型抜きチーズ、あまおういちごゼリー	17日 小789kcal・中953kcal ・ごはん(たまごふりかけ) ・けんちんじる ・えびチリ ・ポテトサラダ 精白米、たまごふりかけ、ごぼう、つきこんにゃく、大根、人参、油揚げ、豆腐、塩、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油、えびチリ、菜種油、玉葱、ポテトサラダ										
20日 小685kcal・中830kcal ・ごはん ・みそしる(キャベツ・あぶらあげ) ・ハンバーグ ・おろしソース ・うまに 精白米、油揚げ、人参、キャベツ、いりこだし、鰹だし、白味噌、ハンバーグ、大根おろし、濃口醤油、上白糖、穀粉、鶏肉、れんこん、干椎茸、人参、竹の子、こんにゃく、さつま芋、酒、三温糖、濃口醤油、みりん、オースターソース	21日 小644kcal・中850kcal ・コッペパン(いちごジャム) ・ニョッキクリームに ・ミートオムレツ ・フロccoliーとチーズのサラダ コッペパン、いちごミックスジャム、玉葱、人参、おじゃがもちボールかぼちゃ、ほうれん草、中標津牛乳、中標津生クリーム、バター、塩、ポターージュ、こしょう、ミートオムレツ、フロccoliー、人参、キュービックチーズ、薄口醤油、鰹節	22日 小618kcal・中850kcal ・さんさいうどん ・さつまいもてんぷら(中のみ2) ・くろごまだんご 茹でうどん、鶏肉、椎茸、つと、人参、山梨ミックス、ほうれん草、長葱、昆布だし、鰹だし、三温糖、濃口醤油、みりん、さつま芋天ぷら、菜種油、白玉餅、薄口醤油、黒すりごま、上白糖	23日 小610kcal・中728kcal ・にしよくどん(にくそぼろ・やさしい) ・はくさいスープ 精白米、豚肉、大豆ミートミンチ、酒、みりん、赤味噌、濃口醤油、三温糖、生薑、人参、もやし、小松菜、薄口醤油、白いごま、椎茸、つと、人参、白菜、ポークフィヨン、フィヨングラニール、塩、こしょう	24日 小726kcal・中818kcal ・ごはん ・みそしる(あさり・ながねぎ) ・チキンなんばん ・だいこんのごますあえ 精白米、人参、あさり、長葱、いりこだし、鰹だし、白味噌、鶏肉、塩、こしょう、酒、卵白、穀粉、上新粉、菜種油、濃口醤油、上白糖、りんご酢、玉葱、水、人参、大根、上白糖、塩、りんご酢、ごま油										
27日 小613kcal・中740kcal ・わかめごはん ・ちゃんこなベスープ ・たらフライ(バックソース) ・ほうれんそうと ・もやしのごまじょうゆ 精白米、炊き込みわかめの素、白菜、人参、つきこん、干椎茸、大根、豆腐、鶏肉、ごぼう、ガラフレッシュチキン、フィヨングラニール、上白糖、薄口醤油、みりん、たらフライ、菜種油、バックソース、人参、もやし、ほうれん草、薄口醤油、上白糖、ごま油、白すりごま	28日 小793kcal・中935kcal ・ドーナツパン ・やさしいクリームスープ ・ローストチキン ・マカロニサラダ ドーナツパン、ベーコン、玉葱、人参、枝豆、ホールコーン、大豆、中標津牛乳、中標津生クリーム、バター、ポークフィヨン、塩、コーンポタージュ、ホワイトソース、ポターージュ、こしょう、鶏肉、塩、こしょう、マカロニ、塩、人参、きゅうり、マヨドレ、こしょう	29日 小586kcal・中704kcal ・スープスパゲティ ・えびクリームコロッケ ・りんご 茹でスパゲティ、ベーコン、干椎茸、人参、あさり、玉葱、白菜、いんげん、ポークフィヨン、コンソメJ、塩、ハーブシーズニング、こしょう、穀粉、えびクリームコロッケ、菜種油、カットりんご	30日 小679kcal・中797kcal ・ほたてカレーライス ・ふくじんづけ ・ハロウィンゼリー(1人2) 精白米、玉葱、じゃが芋、ベビーほたて、人参、中標津牛乳、生薑、にんにく、カレー粉、ポークフィヨン、チャツネ、プルーンエキス、パーモントカレー給食用、とろける給食用カレー、デラックスキングカレー、福神漬、ハロウィンゼリー	31日 小625kcal・中727kcal ・ごはん ・みそしる(だいこん・なめこ) ・にくじゃが ・あつやきたまご 精白米、大根、油揚げ、なめこ、いりこだし、鰹だし、白味噌、豚肉、人参、つきこんにゃく、玉葱、じゃが芋、生薑、酒、三温糖、濃口醤油、みりん、厚焼きたまご										



10月の主な加工品の原材料



えびクリームコロッケ

パン粉、小麦粉、牛乳、植物油、ファットスプレッド、オマールえびエキス、小麦粉加工品、砂糖、クリーム、乳等を主要原料とする食品、オマールえび、食塩、ゼラチン、香味油、粉末卵白、フィヨン、香辛料、かにエキス、えびエキス、加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、乳化剤、カゼインNa、カロチノイド色素、酸味料、香料、香辛料抽出物、水（アレルゲン：えび、かに、小麦、卵、乳成分、大豆、鶏肉、ゼラチン）

焼き栗コロッケ

ばれいしょ、さつまいも、くり、糖類（砂糖、果糖ぶどう糖液糖、果糖）、植物油、食塩、パン粉、小麦粉、コーンフラワー、デキストリン、還元水あめ、でん粉、水、炭酸Ca、クチナシ色素、香料（アレルゲン：小麦）

ワインゼリー

砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ワイン、ぶどう糖、デキストリン、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、乳酸Ca、クエン酸鉄Na、香料、ぶどう色素

ハロウィンゼリー

異性化糖液糖、還元水あめ、砂糖、グレープ濃縮果汁、果糖、ゲル化剤、酸味料、香料、ブドウ果皮色素、消泡剤、水

ナン

小麦粉、なたね油、イースト、砂糖、食塩、水（アレルゲン：小麦）

型抜きチーズ

ナチュラルチーズ、乳化剤、重曹、水（アレルゲン：乳）

ミートオムレツ

液卵（国内製造）、油脂加工品（植物油、卵黄、食塩）、トマトケチャップ、たまねぎ、トマトピューレ、鶏肉、でん粉発酵調味料、植物油、食用卵殻粉、トレハロース、加工でん粉（アレルゲン：卵、大豆、鶏肉）

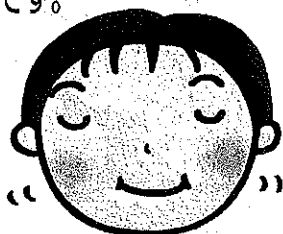
ごはんを食べよう!

自然によくかむ習慣がつく

ゆっくり消化され、腹持ちがよい

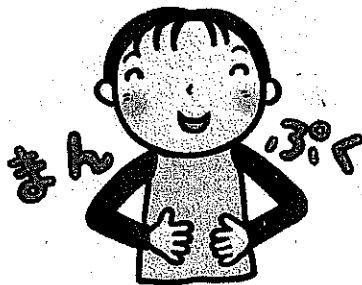
ごはんの特徴はお米を粒のまま食べることです。

粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。

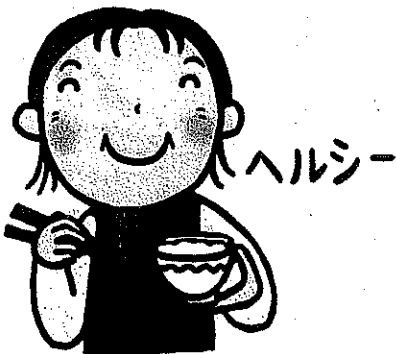
そのお米を粒のまま食べるごはんは、消化・吸収がとても緩やかです。



しつは太りにくい

どんな料理にもよく合う

ごはんは油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



ごはんの隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。

