



2026年

10月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品			熱や力のもとになる			赤色の食品			血や肉になり、体をつくる			緑色の食品			体の調子をととのえる																				
月						火			水			木			金																				
★ 今月の食材 ★						～生産者さんの紹介～						1			2																				
・かぼちゃ(8日)⇒ 中瀬農園						せいさんしゃしょうかい なかせのうえん 「中瀬農園さん」 なかせのうえんしょうかい 中瀬農園さんで作られたかぼちゃも含め、JA北はるかさんから毎年寄贈いただいています。 かぼちゃには、元気な体をつくる栄養がたっぷり入っています。おいしく食べて、毎日元気に過ごしてください！						小 702 kcal			小 747 kcal																				
・かぼちゃ(23日)、じゃがいも												中 802 kcal			中 895 kcal																				
⇒ 美深産																																			
・もち粉 ⇒ 長谷川農園												・ ゆかりごはん			・ ごまみそラーメン																				
・きゃべつ ⇒ 荒谷農園												・ 牛乳			・ 牛乳																				
・お米⇒ 風連町有機農業生産組合												・ みそ汁 (小松菜、生揚げ)			・ ブロッコリーと																				
・バーガーパン ⇒ 名寄丘の上学園												・ さば焼き魚			ベーコンのサラダ																				
・黒糖スライスパン ⇒ 花月堂												・ 鶏肉と大根の煮物																							
黄 ごはん・パンこ・あぶら・さつまいも						黄 ごはん・いたこん・やく・あぶら・さとう						黄 ラーメン・あぶら・ごま																							
赤 牛乳・ひきにく・たまご・ぶたにく・もめんどうふ・みそ						赤 牛乳・さば・なまあげ・みそ・とりにく						赤 牛乳・ひきにく・ベーコン																							
緑 にんじん・たまねぎ・だいこん・ねぎ・ごぼう・ほうれんそう・はくさい・なめたけ						緑 たまねぎ・だいこん・にんじん・さやいんげん・こまつな						緑 もやし・たまねぎ・にんじん・ねぎ・メンマ・ブロッコリー・キャベツ・コーン																							
5			小 707 kcal 中 793 kcal			6			小 683 kcal 中 800 kcal			7			小 616 kcal 中 696 kcal			8			小 749 kcal 中 807 kcal			9			小 669 kcal 中 777 kcal								
・ ごはん						・ 酢めし						・ ごはん						・ 黒糖スライスパン						・ 五目うどん											
・ 牛乳						・ 牛乳						・ 牛乳						・ 牛乳						・ 牛乳											
・ さつまい						・ かぼちゃ団子汁						・ きのこ汁						・ かぼちゃのクリーム煮						・ 青のりポテト											
・ 手作りつくね						・ 五目煮						・ いわしの梅煮						・ 鶏肉の梅パン粉焼き						・ ブルーベリータルト											
・ 白菜のなめ煮和え												・ ほうれん草の納豆あえ						・ もやしとハムのサラダ																	
黄 ごはん・パンこ・あぶら・さつまいも						黄 ごはん・さとう・しらたき・あぶら・でんぶ						黄 ごはん						黄 パン・パンこ・バター・ことう						黄 うどん・タルト・あぶら・フライドポテト											
赤 牛乳・ひきにく・たまご・ぶたにく・もめんどうふ・みそ						赤 牛乳・とりにく・ひじき・さつまあげ・あぶらあげ・みそ						赤 牛乳・いわし・ひじき・ひきわりなつとう・もめんどうふ・みそ						赤 牛乳・とりにく・たまご・ハム						赤 牛乳・とりむねにく・あぶらあげ・あおのり											
緑 にんじん・たまねぎ・だいこん・ねぎ・ごぼう・ほうれんそう・はくさい・なめたけ						緑 にんじん・ごぼう・かんひまふ・しいたけ・いんげん・だいこん・ねぎ・かぼちゃ						緑 ほうれんそう・にんじん・もやし・なめこ・まいたけ・たまご・しめじ・うめ						緑 たまねぎ・パセリ・うめ・もやし・きゅうり・にんじん・かぼちゃ						緑 にんじん・だいこん・しいたけ・ごぼう・ねぎ											
12			 スポーツの日			13			小 724 kcal 中 844 kcal			14			小 635 kcal 中 715 kcal			15			小 743 kcal 中 850 kcal			16			小 672 kcal 中 778 kcal								
						・ ハヤシライス						・ ごはん						・ さつまいもごはん						・ クリームスパゲティ											
						・ 牛乳						・ 牛乳						・ 牛乳						・ 牛乳											
						・ 海藻サラダ						・ 春雨スープ						・ みそ汁 (白菜、油揚げ)						・ ほうれん草スープ											
10月平均栄養価												・ 焼きぎょうざ (小2ケ、中高3ケ)						・ ほっけ竜田揚げ						・ ひじきと大豆の煮物											
						黄 ごはん・じゃがいも・バター						黄 ごはん・ごま・さとう・ごまあぶら・はるさめ						黄 ごはん・さつまいも・ごま・こめ・しらたき・さとう・あぶら						黄 スパゲティ・バター											
たん白質 27.4g 30.9g						赤 牛乳・ぶたにく・かいそう						赤 牛乳・ぎょうざ						赤 牛乳・ほっけ・あぶらあげ・みそ・だいず・さつまあげ・ひじき						赤 牛乳・ウィンナー・エビ・いか・ペーコン											
脂 質 20.9g 23.2g						緑 にんじん・たまねぎ・まいたけ・きゅうり・キャベツ						緑 ほうれんそう・もやし・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ						緑 はくさい・にんじん・ごぼう・いんげん						緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・ほうれんそう・コーン											
食塩相当量 2.8g 3.3g						19			小 722 kcal 中 823 kcal			20			小 764 kcal 中 834 kcal			21			小 695 kcal 中 828 kcal			22			小 664 kcal 中 786 kcal			23			小 603 kcal 中 704 kcal		
・ ごはん						・ 親子丼						・ ごはん						・ バーガーパン						・ しょうゆ野菜ラーメン											
・ 牛乳						・ マスカットジョア						・ 牛乳						・ 牛乳						・ 牛乳											
・ お吸い物 (鶏だんご)						・ みそ汁 (チンゲン菜、油揚げ)						・ わかめスープ						・ ABCマカロニスープ						・ 大学かぼちゃ											
・ さばのみそ煮												・ マーボー厚揚げ						・ ハンバーグのソースがけ						セルフでハンバーガーができます☆											
・ ラーメンサラダ												・ 中華風サラダ						・ コールスローサラダ																	
黄 ごはん・ラーメン・ごま						黄 ごはん・さとう・あぶら						黄 ごはん・ごまあぶら・さとう・でんぶ・あぶら・はるさめ						黄 パン・さとう・マカロニ						黄 ラーメン・あぶら・さとう・ごま											
赤 牛乳・ハム・とりだんご・さば・みそ						赤 ジョア・とりにく・たまご・なると・あぶらあげ・みそ						赤 牛乳・ひきにく・あつあげ・わかめ・ハム						赤 牛乳・ハム・ハンバーグ						赤 牛乳・ぶたにく・なると											
緑 にんじん・きゅうり・キャベツ・ねぎ・しいたけ						緑 にんじん・たまねぎ・しいたけ・みつば・たけのこ・チンゲンサイ						緑 にんじん・チンゲンサイ・タノコ・しいたけ・ショウガ・ハクサイ・ネギ・コーン・きゅうり・みかんかん						緑 にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン・しめじ						緑 たまねぎ・ねぎ・にんじん・はくさい・もやし・チンゲンサイ・かぼちゃ											
26			小 603 kcal 中 688 kcal			27			小 772 kcal 中 906 kcal			28			小 712 kcal 中 806 kcal			29			小 624 kcal 中 718 kcal			30			小 622 kcal 中 729 kcal								
・ ごはん						・ チキンカレー						・ ごはん						・ ごはん						・ とりめん											
・ 牛乳						・ 牛乳						・ 牛乳						・ 牛乳						・ 牛乳											
・ キムチスープ						・ フルーツのヨーグルトあえ						・ みそ汁 (きゃべつ、わかめ)						・ お吸い物 (野菜ボール)						・ ジャーマンポテト											
・ 五目厚焼き卵												・ 鶏肉のもち粉揚げ						・ 鮭のちゃんちゃん焼き						・ ハロウィンデザート											
・ ごま和え												・ 豆腐のオイスターソース煮						・ 野菜の磯香あえ																	
黄 ごはん・あぶら・さとう・ごま						黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう・カレールウ						黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶ・もちこ						黄 ごはん・さとう・あぶら						黄 ひやむぎ・じゃがいも・バター											
赤 牛乳・ぶたにく・もめんどうふ・みそ・たまご						赤 牛乳・とりにく・ヨーグルト						赤 牛乳・とりにく・ぶたにく・やきどうふ・わかめ・みそ						赤 牛乳・みそ・のり・すりみ・さけ						赤 牛乳・とりむねにく・あぶらあげ・ペーコン											
緑 しいたけ・にら・はくさい・にんじん・しめじ・キャベツ・こまつな・もやし						緑 にんじん・たまねぎ・みかんかん・おうとうかん・ようなしかん・りんごかん						緑 たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ・キャベツ						緑 キャベツ・たまねぎ・にんじん・しめじ・ねぎ・しいたけ・ホウレンソウ・こまつな・もやし						緑 しいたけ・にんじん・ねぎ・たまねぎ											