

10月 おでいこんだて



月 	火 	水 	木 	金 
~10月 給食目標~ あさ 朝ごはんを た しっかり食べよう ◎朝ごはんの大切さを知ろう ★牛乳は、毎日つきます。 ★都合により、献立が一部変更になることがありますのでご了承ください。			1  みそバターコーン ラーメン やきぎょうざ ベビーチーズ 小 679kcal 中 808kcal 中華麺 米油 パター いりごま	2  びうとりDay 栄養たっぷり黒ぶた丼 じゃがいもと だいこんのみそ汁  寄贈 ひらとり 平取やさいの中華づけ 小 661kcal 中 767kcal 米 麦 三温糖 じゃがいも 片栗粉 ごま油 ラー油 いりごま 豚肉 油揚げ みそ 牛乳
	黄 主にエネルギーのもとになる食品	赤 主にからだをつくるものになる食品	緑 主にからだの調子を整えるものになる食品	米 麦 三温糖 じゃがいも 片栗粉 ごま油 ラー油 いりごま 豚肉 油揚げ みそ 牛乳
	玉ねぎ しょうが コーン たけのこ にんじん もやし ほうれんそう		玉ねぎ しょうが コーン たけのこ にんじん もやし ほうれんそう	玉ねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく 大根 にんじん びらとりトマト びらとりきゅうり
5 むぎごはん  はくさいと あつあげのみそ汁 たらフライ 小 563kcal きりぼし大根の 中 629kcal いために 黄 米 麦 三温糖 米ぬか油	6 むぎごはん まいたけのみそ汁  にく 肉とうふ はるさめの すのもの 小 637kcal 中 738kcal 米 麦 三温糖 米ぬか油 ごま ごま油 春雨	7 かしわうどん  いももち 小 600kcal 中 677kcal うどん 米油 いももち 三温糖	8 むぎごはん  じゃがいもと玉ねぎ のスープ サムギョプサル 小 660kcal 中 764kcal 米 麦 じゃがいも 米ぬか油 いりごま 三 温糖 ごま油	9  おやこどん 親子丼 なめこのみそ汁 小 652kcal 中 747kcalぶどうゼリー 米 麦 米ぬか油 三温糖
黄 米 麦 三温糖 米ぬか油	米 麦 三温糖 米ぬか油 ごま ごま油 春雨	うどん 米油 いももち 三温糖	米 麦 じゃがいも 米ぬか油 いりごま 三 温糖 ごま油	鶏肉 も肉 なたと 鶏卵 焼きのり 木綿豆 腐 油揚げ みそ 牛乳
赤 たらフライ さつま揚げ ひじき みそ 生揚げ 牛乳	油揚げ わかめ みそ 豚肉 豆腐 糸か まぼこ 牛乳	鶏肉 なたと 油揚げ 牛乳	豚も肉 わかめ ベーコン 牛乳	鶏も肉 なたと 鶏卵 焼きのり 木綿豆 腐 油揚げ みそ 牛乳
緑 白菜 にんじん 小ねぎ 切り干 し大根 干し椎茸 さやいんげん	まいたけ 玉ねぎ にんじん 大根 さ やいんげん 長ねぎ きゅうり	ほうれん草 にんじん 長ねぎ しめ じ 干し椎茸	玉ねぎ しょうが ピーマン(緑・赤) 長ねぎ もやし ほうれん草 にんじん にんにく	玉ねぎ 竹の子 にんじん 乾椎茸しらたき み つばなめこ 長ねぎ ぶどうゼリー
12  スポーツの日	13 わかめごはん さつまいもとあぶら あげのみそ汁  たら 鱈ザンギ ほうれんそうと ちくわのごまあえ 小 632kcal 中 726kcal 米 麦 さつまいも こめ油 すりごま 三温糖	14 ケチャップライス  じゃがいもとベー コンのスープ マカロニサラダ 小 634kcal 中 727kcal 米 麦 パター 米ぬか油 三温糖 マカ ロニ マヨネーズ じゃがいも	15 さんしよくどん 三色丼  とうふとしめじのみそ 汁 つぶつぶレモンゼリー 小 646kcal 中 735kcal 米 麦 米ぬか油 三温糖 いりごま	16 むぎごはん  やさい 野菜スープ とり 鶏肉のバーベキュー ソース 小 661kcal 中 768kcal 米 麦 じゃがいも 米ぬか油 パター
	米 麦 さつまいも こめ油 すりごま 三温糖	米 麦 パター 米ぬか油 三温糖 マカ ロニ マヨネーズ じゃがいも	米 麦 米ぬか油 三温糖 いりごま	米 麦 じゃがいも 米ぬか油 パター
	鱈ザンギ 炊き込みわかめ 油揚げ みそ 竹輪 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	鶏肉 豆腐 みそ 卵 牛乳	鶏肉 牛乳 ベーコン
	長ねぎ ほうれん草 にんじん	玉ねぎ にんじん ピーマン エリンギ キャベツ きゅうり	長ねぎ しめじつぶつぶレモンゼリー しょうが ほうれん草	キャベツ 大根 白菜 にんじん 水菜 玉ねぎ しょうが りんご パセリ
19 こもく 五目チャーハン  とうふとチンゲン サイのスープ 小 724kcal 中 841kcal とりのからあげ	20 むぎ 麦ごはん じゃがいもと大根の みそ汁  ほっかいどうさん 北海道産ぶりカツ 小 622kcal 中 690kcalほうれん草と白菜 のごまあえ 米 麦 米ぬか油 じゃがいも すりごま 三温糖	21 エビピラフ  コーンスープ フルーツ ヨーグルト 小 698kcal 中 717kcal 米 パター	22 スパゲティ・ミート ソース  フレンチサラダ 小 630kcal 中 728kcal スパゲティ 米ぬか油 三温糖	23 こもく 五目ごはん とうふとわかめのすまし汁  かぼちゃのとりと あんかけ 小 591kcal 中 683kcal 米 麦 米ぬか油 三温糖 片栗粉 こんにゃ く
黄 米 麦 米ぬか油 小麦粉 でんぷ ん プレミックス粉 三温糖 い りごま ごま油	米 麦 米ぬか油 じゃがいも すりごま 三温糖	米 パター	スパゲティ 米ぬか油 三温糖	米 麦 米ぬか油 三温糖 片栗粉 こんにゃ く
赤 鶏肉 とうふ 焼き豚 卵 牛乳	油揚げ 北海道産ぶりカツ みそ 牛乳	えび 生クリーム ヨーグルト 牛乳	豚肉 粉チーズ ハム 牛乳	豆腐 ひじき わかめ 油揚げ 鶏肉 牛乳
緑 しょうが にんにく にんじん チ ンゲンサイ ピーマン 干し椎茸 長ねぎ	大根 にんじん ほうれん草 白菜 にん じん	玉ねぎ にんじん ピーマン コーン エリンギ パセリ パインアップル缶 みかん缶 黄桃缶 バナナ りんご	玉ねぎ にんじん ピーマン さやいんげん 干し椎茸 しょうが にんにく トマトビュ レ キャベツ きゅうり レタス みかん缶	にんじん かぼちゃ えのき さやいんげ ん たけのこ ごぼう 干し椎茸
26 ホットドッグ (パンにウインナーと キャベツのソテーを はさんでたべましょう)  ポトフ 小 651kcal とかちだいず 十勝大豆コロッケ 中 736kcal	27 ムギライス ★ラッキー スター給食★ ★チキンカレー★  りんごゼリー 小 758kcal ふくじんづけ 福神漬 中 869kcal 米 麦 カレールーウ(2種) 米ぬか油 じ ゃがいも	28 むぎ 麦ごはん キャベツと厚揚げの みそ汁  ぶたにく 豚肉のしょうがやき 小 618kcal もやしとツナの 中 717kcal ごまあえ 米 麦 米ぬか油 すりごま 三温糖	29 キムチチャーハン  たまごと春雨の スープ ひじき春巻 小 773kcal 中 861kcal 米 麦 ごま油 米ぬか油 白いりごま 春雨 片 栗粉 ひじき春巻	30 むぎごはん  わかめスープ ジンギスカン 小 589kcal もやしとほうれん 中 774kcal 草のナムル 米 麦 ごま ごま油 米ぬか油 三温糖
黄 コッパパン 米ぬか油 じゃがい も 十勝大豆コロッケ	米 麦 カレールーウ(2種) 米ぬか油 じ ゃがいも	米 麦 米ぬか油 すりごま 三温糖	米 麦 ごま油 米ぬか油 白いりごま 春雨 片 栗粉 ひじき春巻	米 麦 ごま ごま油 米ぬか油 三温糖
赤 シャウエッセン 豚ウインナー 鶏 骨 牛乳	鶏肉 牛乳	生揚げ みそ 豚肉 鯖油漬け 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	わかめ ラム肉 竹輪 牛乳
緑 キャベツ 玉ねぎ にんじん セロ り しょうが	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく 福神 漬 りんごゼリー	キャベツ にんじん こねぎ 玉ねぎ しょうが もやし 小松菜	長ねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく 白菜キムチ チンゲンサイ きくらげ	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし キャ ベツ にんじん ピーマン りんご ほう れん草 長ねぎ

2026 年

おいしいね



—「おいしいね♡」って共感できる
この幸せを大切にしたい—
「食」の情報通信 2026 年度-No.7
2026 年 9 月 25 日発行
平取小学校 栄養教諭 田淵いずみ

『天高く馬肥ゆる秋』食欲の秋ですね。実りの秋に感謝し、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

10月2日(金)の給食は『**びらとりDay**』**平取町**でとれた**農畜産物**を食べよう!

10月2日(金)は、
平取町産の食材を多く使用して給食を作る『**びらとりDay**』です。
平取町産の野菜「トマト」、「きゅうり」をびらとり農業協同組合様から寄贈いただきます。
感謝の気持ちをこめておいしくいただきます♪

●平取町

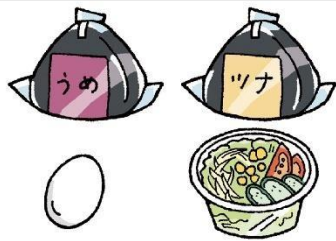
平取町公式認定キャラクター「ピラッキー」

コンビニで選ぶ 食事のポイント

コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選べばよいのかを考えましょう。



栄養バランスを 考えよう



主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせましょう。

食品表示を チェックしよう



食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。

ジュースはやめて、水や茶、牛乳などにしよう

デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ

原材料のおしらせ

※給食で使用する加工品の原材料をお知らせします

- 1 日 毎日骨太MBPベビーチーズ（ナチュラルチーズ、ミルクカルシウム、乳タンパク質、乳化剤、水）
《凍》真空焼き目付きぎょうざ（キャベツ、にら、しょうが、豚肉、鶏肉、豚脂、粒状植物性たん白、植物油脂、醤油、みりん、ポークエキス、ポークスープ、食塩、香辛料、酵母エキスパウダー、皮（小麦粉、植物油脂、小麦たん白、米粉、発酵調味料）、加工澱粉、キシロース、着色料（紅麹）、水）
- 5 日 釧路産鱈フライ（助宗鱈、パン粉、バターミックス、食塩、胡椒）
- 7 日 いももち（じゃがいも、小麦粉、牛乳、マーガリン、デキストリン、乳等を主要原料とする食品、乾燥マッシュポテト、水飴、植物油脂、澱粉、食塩、砂糖、香辛料、バター、ナチュラルチーズ、加工澱粉、キシロース、乳化剤、香料）
- 9 日 ジューシーぶどうゼリー（糖類（異性化液糖、砂糖）、ぶどう果汁、酸味料、ゲル化剤（増粘多糖類）、香料、乳酸カルシウム）
- 13 日 SL炊き込みわかめ（塩蔵わかめ（韓国、日本）、食塩、砂糖、酵母エキス）
釧路産鱈ザンギ（スケトウダラ、でん粉、食塩、植物性蛋白、香辛料、醤油、米発酵調味料、水、生姜、砂糖、おろしにんにく、おろし生姜、味噌、醸造酢、還元水飴、植物油）
- 15 日 つぶつぶレモンゼリー（水あめ、ぶどう糖、上白糖、異性化液糖、レモン、レモン濃縮果汁、デキストリン、寒天（ゲル化剤由来）、トレハロース、ゲル化剤（増粘多糖類）、V.C、香料、ピロリン酸鉄、カロチノイド色素 水）
- 20 日 北海道産ぶりカツ（ぶり、パン粉、バターミックス、コショウ）
- 26 日 コッペパン（強力粉、薄力粉、グラニュー糖、天日塩、イースト（生）、マーガリン（植物性）、水）
シャウエッセン（豚肉、豚脂肪、糖類（水あめ、ぶどう糖、砂糖）、食塩、香辛料/リン酸塩（Na）、調味料（アミノ酸）、酸化防止剤（ビタミンC）、発色剤（亜硝酸 Na）、（一部に豚肉を含む））
十勝大豆コロッケ（じゃがいも、だいず、たまねぎ、乾燥マッシュポテト、パン粉、中力粉、植物油脂、とうもろこしでん粉、上白糖、塩、香辛料、水）
- 27 日 フルーティーりんごゼリー（りんご果汁、糖類（砂糖・異性化液糖・ぶどう糖）、酸味料、ゲル化剤（増粘多糖類）、香料）
福神漬（大根、なす、きゅうり、れんこん、なたまめ、しそ、ごま、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、しょうゆ、食塩、香辛料、酒精、調味料（アミノ酸等）、酸味料、加水）
- 29 日 北海道給ひじき春巻 Fe+（たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、植物油脂、醤油、でん粉、砂糖、酒、発酵調味料、オイスターソース、香辛料、[皮]小麦粉、食塩、加工でん粉、クエン酸鉄 Na、キシロース、水）