

10月 学校給食献立表 （小・中学校）						
日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	小学校 中学校
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと		エネルギー エネルギー
1 (木)	角食パン・ブルーベリージャム	角食パン（小麦・乳・卵・大豆）　ブルーベリージャム（ブルーベリー）				684
	白菜のスープ	ﾊﾞｰﾝｼｮ(豚)	白菜　人参	緑豆はるさめ	コンソメ　ｷｬﾌﾞﾃﾞｰｼﾞ　酒 醤油　塩　ｺｼｮｳ	26.7
	ハムチーズカツ	ハムチーズカツ（豚・鶏・乳・小麦・大豆）		なたね油		
	ツナサラダ	ツナ	人参　きゅうり	ｶﾓﾓ(小麦)　マヨネーズ（大豆）	ｺｼｮｳ	
2 (金)	ごはん			精白米　強化米		600
	秋野菜のみそ汁	ぶた肉	大根　白菜　人参　ぶなしめじ	さつまいも	かつお節　みそ	28.6
	さばのみそ煮	さばみそに（さば・大豆）				
	和風サラダ	とり肉	キャベツ　きゅうり	野菜いっぱいドレッシング（小麦・大豆・鶏・豚・りんご）		
5 (月)	ごはん			精白米　強化米		668
	真だくさんみそ汁	ぶた肉	たけのこ　えのきだけ　ねぎ ごぼう　ホールコーン　玉ねぎ		かつお節　みそ	32.3
	鶏のさっぱり揚げ（2こ）	とり肉	しょうが	でん粉　なたね油	醤油　酢	
	切りほしだいこんの切干大根の煮物	さつまあげ（魚肉）		なたね油　三温糖	醤油　みりん	
6 (火)	塩ラーメン	ぶた肉	ねぎ　もやし　人参　玉ねぎ　白菜 ホールコーン　きくらげ　しょうが	ﾗｰﾒﾝ(小麦)　バター（乳）	ｺｼｮｳ　塩ﾀｰﾏｽﾞｰｼﾞ　酒 ｷｬﾌﾞﾃﾞｰｼﾞ　かつお節　昆布	655
	黒糖パン	黒糖パン（小麦・乳・卵・大豆）				29.5
	五目野菜肉団子（2こ）	肉団子（鶏肉・大豆・小麦・ごま）				
	キャベツのサラダ	ﾎｰｶﾙ(豚)	キャベツ	なたね油　三温糖	りんご酢（りんご）　醤油 塩　ｺｼｮｳ	
7 (水)	あんかけ丼	ぶた肉　うすら卵	枝豆(大豆)　玉ねぎ　人参 たけのこ　きくらげ　白菜　しょうが	精白米　強化米　なたね油 三温糖　でん粉　ごま油	酒　醤油ﾀｰﾏｽﾞｰｼﾞ 醤油　塩	649
	焼きぎょうざ（2こ）	ぎょうざ（豚・鶏・大豆・ごま・小麦）				22.6
	きゅうりのあえもの	ﾎｰｶﾙ(豚)	もやし　きゅうり	ごま油　三温糖　白ごま	酢　醤油	
8 (木)	メロンパン	メロンパン（小麦・乳・卵・大豆）				642
	コーンポタージュ	牛乳　生ｸﾘｰﾑ(乳)	ﾊｾﾘ　ｸﾘｰﾑｺｰﾝ　ホールコーン	バター（乳）　小麦粉	コンソメ　ｺｼｮｳ　塩　ﾎﾀﾃﾞｴｷｽ	29.3
	鶏肉の香草焼き	とり肉		パン粉（小麦）　マヨネーズ（大豆）	塩　ｺｼｮｳ ﾊﾞｼﾞﾙ　ﾊｾﾘ	
	小松菜とひじきのサラダ	とり肉　ひじき	小松菜　もやし　ホールコーン	三温糖　ごま油	醤油　酢	
9 (金)	ドライカレー	ぶた肉　とり肉　大豆	玉ねぎ　人参　りんご　セロリ しょうが　にんにく　トマト ピーマン	精白米　強化米　精麦　なたね油	ﾁｬｯﾍﾟﾍﾞ　ｳｽﾀｰｰｰｰｰｰｰｰｰｰ ｺｼｮｳ　ｾｰﾙｽﾞﾊﾞｰｽ　ﾌｧｯﾂﾒｸﾞ ｶﾚｰ粉　ｶﾚｰﾙｳ　(小麦・豚・鶏・大豆)	798
	コールスローサラダ	ﾎｰｶﾙ(豚)	キャベツ　ホールコーン	マヨネーズ（大豆）　オリーブ油 三温糖	酢　塩　ｺｼｮｳ	31.6
	ﾌﾞﾚｰﾝ-ｵｰﾙﾄ　JAびばい様　寄贈	ヨーグルト（乳）				
13 (火)	マーボー丼	豆腐(大豆)　ぶた肉	しょうが　にんにく　人参　ねぎ しいたけ	精白米　強化米　三温糖　ごま油 なたね油　でん粉	醤油　みそ　酒　みりん ﾊﾌﾞﾘｶ　コンソメ　ﾄﾜﾊﾝｼﾞｬﾝ	718
	春巻	春巻（豚・ゼラチン・小麦・大豆）		なたね油		27.9
	ほうれん草のｶﾙﾅﾙ		ほうれんそう　もやし　人参	緑豆はるさめ	韓国ｶﾙﾅﾙﾄﾞ　ﾄｯﾅﾝｸﾞ	
14 (水)	ごはん			精白米　強化米		609
	たもぎ茸のみそ汁	油揚げ(大豆)　わかめ	たもぎ茸　玉ねぎ		昆布　かつお節　みそ	20.5
	焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ（小麦）		なたね油		
	だいこん大根のそぼろ煮	ぶた肉　さつまあげ（魚肉）	大根　しいたけ　人参　たけのこ しょうが	なたね油　三温糖　でん粉	みりん　醤油	
15 (木)	ごはん			精白米　強化米		625
	キャベツのみそ汁	油揚げ(大豆)	キャベツ　人参　ねぎ		かつお節　みそ	30.5
	鮭の黄金焼き	鮭		マヨネーズ（大豆）	塩　ｺｼｮｳ　みそ	
	肉じゃが	ぶた肉	玉ねぎ　人参　枝豆(大豆) しょうが	じゃがいも　つきこんにやく 三温糖　なたね油	醤油　みりん 酒　ｶｯﾂｵｴｷｽ	
16 (金)	ごはん			精白米　強化米		587
	塩ワントンスープ	ぶた肉	白菜　しいたけ　ねぎ　しょうが	ｸﾘｯｸ(小麦)	ｷｬﾌﾞﾃﾞｰｼﾞ　塩ﾀｰﾏｽﾞｰｼﾞ ｺｼｮｳ　塩	28.0
	タンドリーチキン	とり肉 ヨーグルト（乳・ゼラチン）			塩　ｺｼｮｳ　ｶﾚｰ粉　醤油 ｸﾞﾁｬｯﾌﾟ　ｶｶｰｰｰｰ	
	竹輪サラダ	ちくわ（魚肉・魚介）		マヨネーズ（大豆）	ｺｼｮｳ	

※牛乳 は毎日続きます。
※スプーンマークのある日は、スプーンがつく日です。

給食目標　カルシウムの働きを知ろう！						
日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	小学校 中学校
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと		エネルギー エネルギー
19 (月)	ごはん			精白米　強化米		690
	大根のみそ汁	油揚げ(大豆)　わかめ	大根　ねぎ		かつお節　みそ	30.6
	和風味ヒレカツ	ぶた肉　牛乳		小麦粉　パン粉（小麦） なたね油　三温糖	塩　ｺｼｮｳ	
	グリーンサラダ		きゅうり　枝豆(大豆)　キャベツ		焙煎ごまドレッシング	
20 (火)	ちゃんこうどん	ぶた肉　油揚げ(大豆) ちくわ（魚肉・魚介）	大根　人参　白菜　ねぎ しいたけ	うどん(小麦)　でん粉	みりん　酒　醤油 塩　かつお節　昆布	627
	コッペパン	コッペパン（小麦・乳・卵・大豆）				32.7
	五目厚焼き玉子	五目厚焼きたまご（小麦・卵・大豆・かつお）				40.5
	小松菜のごま醤油あえ	ﾎｰｶﾙ(豚)	小松菜　もやし	ごま油　白ごま	醤油	
21 (水)	チーズ　JAびばい様　寄贈	チーズ(乳)				
	ポークカレー	ぶた肉　牛乳　生ｸﾘｰﾑ(乳)	にんにく　しょうが　玉ねぎ 人参　セロリ　りんご	精白米　強化米　精麦 じゃがいも　なたね油	ローレル　カレー粉　ﾊﾌﾞﾘｶ ｺｼｮｳ　ﾁｬｯﾍﾟﾍﾞ　コンソメ ｶｶｰｰｰｽ　ｸﾞﾁｬｯﾌﾟ　醤油 ｶﾚｰﾙｳ　(小麦・豚・鶏・大豆)	678
	和風ブロッコリーサラダ		ブロッコリー　キャベツ 枝豆（大豆）		野菜いっぱいドレッシング（小麦・大豆・鶏・豚・りんご）	21.9
22 (木)	ビーフン炒め	ぶた肉　つと（小麦・魚肉）	人参　えのきだけ　キャベツ にんにく　しょうが	ビーフン　なたね油	ｺｼｮｳ　塩　醤油 コンソメ　酒	656
	バターパン	バターパン（小麦・乳・卵・大豆）				34.8
	マーマレードチキン	とり肉		ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞｰｰｰ(オレンジ・夏みかん)	塩　ｺｼｮｳ　醤油 白ワイン	
	大根サラダ	とり肉	大根　きゅうり　ホールコーン	ごま油　白ごま　三温糖	酢　醤油	
23 (金)	ミルメークムース　コーヒー	ミルメークムース（乳・ゼラチン）				
	ごはん			精白米　強化米		633
	たこつみれのスープ	たこつみれ（小麦・卵・大豆・豚・魚肉）	白菜　人参　れんこん ぶなしめじ　ねぎ	ごま油	コンソメ　酒 ｺｼｮｳ　醤油	28.7
26 (月)	ポークチーズ巻き	ぶた肉　チーズ（乳、大豆）			塩　ｺｼｮｳ	
	マヨサラダ	チキンハム（鶏）	きゅうり　キャベツ	マヨネーズ（大豆）		
	親子丼	とり肉　卵 つと（小麦・魚肉）	玉ねぎ　たけのこ　人参 えのきだけ　ねぎ　しいたけ	精白米　強化米　なたね油 三温糖	醤油　みりん	606
	シャキシャキあえ		もやし　小松菜　人参　切干大根	三温糖　ごま油	醤油　酢	25.1
27 (火)	フルーツカクテル	フルーツミックス(桃・みかん・パイナップル) パイナップル　カクテルゼリー（りんご・桃・ブドウ・大豆）				31.2
	ごはん			精白米　強化米		640
	豚すき煮	ぶた肉　焼き豆腐(大豆)	玉ねぎ　ねぎ　白菜　ぶなしめじ	しらたき　なたね油　三温糖	みりん　醤油	29.6
28 (水)	ちくわの磯辺揚げ（2こ）	ちくわ（魚肉・魚介） 卵　あおさ		小麦粉　なたね油		37.1
	もやしのおひたし		もやし　人参	白ごま	醤油	
29 (木)	ごはん・なめ茸	なめ茸（大豆・小麦・昆布・魚介）		精白米　強化米		662
	野菜のごま汁	ぶた肉　豆腐(大豆)	玉ねぎ　大根　ねぎ	白すりごま	みそ　かつお節 昆布	30.3
	ほっけのもみじ焼き	ホッケ	人参	マヨネーズ（大豆）	塩　ｺｼｮｳ 白ワイン	
	春雨と豚肉の炒め物	ぶた肉	チンゲンサイ　人参　たけのこ しいたけ　しょうが	緑豆はるさめ　三温糖　ごま油	醤油　料理酒 ｶｶｰｰｰｰｽ　ｺｼｮｳ	
30 (金)	ハンバーガー（ハンバーグ）	ハンバーグ（牛・豚・鶏・小麦・大豆）　横割りパン（小麦・乳・卵・大豆）			中濃ソース　ケチャップ	786
	栗ときのこのシチュー	ﾎｰﾝｼｮ(豚)　牛乳	ぶなしめじ　人参　枝豆（大豆）　玉ねぎ マッシュルーム　ｸﾘｰﾑｺｰﾝ	ムシ栗　じゃがいも　小麦粉 バター（乳）　なたね油	塩　ｺｼｮｳ	31.4
	ごぼうサラダ（スパゲッティ入り）		ごぼう　ホールコーン	ｽﾊﾟﾞﾞｰﾃﾞｻﾞ(小麦)　なたね油 マヨネーズ（大豆）　白ごま	酢　醤油	
30 (金)	ハッシュドポーク	ぶた肉　牛乳 生ｸﾘｰﾑ(乳)	にんにく　しょうが　玉ねぎ　人参 ぶなしめじ　りんご　セロリ　トマトジュース	精白米　強化米　精麦 バター（乳）　小麦粉　なたね油	ローレル　ﾀｲﾑ　ｺｼｮｳ　コンソメ ﾎｰﾙﾄﾞ　ｸﾞﾁｬｯﾌﾟ　ｻﾗﾀﾞｰｰｰ ﾊﾞﾅﾅ　ﾃﾐｽｰｰｰ　ﾎﾞｰｰｰｰ	808
	ごまドレッシングサラダ	とり肉	キャベツ　きゅうり			26.3
	かぼちゃプリン	かぼちゃプリン(大豆・豆乳)				33.4
10月 平均栄養価						
			エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			月平均 / 目標値			
		小	667Kcal/650Kcal	28.5g/21～32.5g	22.9g/14.4～21.7g	2.6g/2.0g
		中	824Kcal/830Kcal	34.2g/27～41.5g	26.9g/18.4～27.7g	3.4g/2.5g

※塩分にはラーメンやうどんの汁の分も含みます。
※たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13～20%。　※脂質 は、摂取 エネルギー全体 の20～30%。



2026年 10月号 美唄市学校給食センター 発行



世界各地ではチーズ、ヨーグルト、バターなど、さまざまな乳製品がつくられています。チーズは世界でもっとも種類が多い加工食品のひとつで、ヨーグルトは乳酸菌が豊富です。乳製品の特徴や栄養価を知り、食卓にもっと取り入れてみませんか。

牛乳でカルシウムをとろう

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



牛乳を飲もう！



牛乳は乳牛からしぼった乳（生乳）を加熱・殺菌したものです。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれていて、給食でも毎回出ています。不足しがちなカルシウムを十分にとるためにも、給食がない日でも積極的に飲んでほしい食品です。



牛乳の栄養

成長期にとりたいカルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

10代のうちに！カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をするのが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



ふるさと給食 地元の食材を味わおう！

10月30日の「ふるさと給食」には、私たちが住んでいる美唄市や北海道で育った新鮮な野菜やお米をたっぷり使います！メニューは、ごはん・ハッシュドポーク・ごまドレッシングサラダです。

農家のみなさんが愛情を込めて育ててくださった大切な食材です。地域でとれたものをその土地で食べる「地産地消」は、新鮮で美味しいという素晴らしい魅力があります。 ☆は美唄産

「ふるさと給食」に使用する美唄産・道産食材の紹介

お米 ☆新米おぼろづき

ハッシュドポーク ☆玉ねぎ・☆にんにく・人参・セロリ・豚肉・しめじ

バター・牛乳・生クリーム・小麦粉

ごまドレッシングサラダ ☆キャベツ・きゅうり

JAびばい様より寄贈いただきます

新米おぼろづき（300kg）・玉ねぎ（100kg）・プレーンヨーグルト・チーズをJAびばい様より、寄贈していただきます。これらは、10月9日（金）から11月5日（木）の給食で大切に使用させていただきます。

JAびばい様、毎年ありがとうございます。今年も美味しくいただきます。

10月の美唄産食材

米（ななつぼし・おぼろづき）・ラーメン・うどん（はるよこい）
さつまいも・キャベツ・大根・ねぎ・玉ねぎ・にんにく