

10月予定献立表

2025年10月

幕別町幕別学校給食センター

	月	火	水	木	金
	【お月見献立〇】 2日(木)は十五夜です。秋の収穫に感謝をするため、満月に見立てた団子やスキをお供えます。 給食ではみたらし団子が登場します。 【目の愛護デー献立◎】 10日(金)は目の愛護デー献立です。ブルーベリーには、目の健康に効果のある『アントシアニン』という色素が含まれています♪	【アスリート給食★】 13日(月)はスポーツの日です。スポーツで力を発揮するためには食事がとても大切です。9日(木)は幕別町と日本体育大学の連携により考案されたジュニアアスリートのみなさんのためのレシピを給食用にアレンジしたメニューが登場します！たくさん食べて、しっかりと栄養補給しましょう！	【1日】 牛乳 ごはん みそ汁 豚じゃが ごまじゃこサラダ	【2日】 牛乳 どんどんそぼろ丼(ごはん) 実だくさん汁 みたらしだんご	【3日】 牛乳 食パン(小1枚、中2枚) チョコ大豆クリーム コーンスープ チキンナゲット(小2こ、中3こ) ウインナーのケチャップ炒め
主食			ごはん	ごはん	食パン
汁物			人参 大根 たまご茸	じゃがいも 豆腐 大根 わかめ	ベーコン 玉ねぎ コーン
主菜			じゃがいも 豚肉	豚ひき肉 大豆 キャベツ 人参 こんにゃく	鶏肉
副菜			もやし 小松菜 しらす干し ごま	白玉もち	ウインナー マカロニ 枝豆
	【6日】 牛乳 ごはん けんちん汁 豚肉とえのきたけのしぐれ煮 昆布あえ	【7日】 牛乳 あんかけ焼きそば(焼きそば) はるさめサラダ	【8日】 牛乳 ごはん みそ汁 いわしの梅煮 じゃがいものそぼろ煮	【9日】 牛乳 アスリートチキンカレー(麦入りごはん) ドレッシングサラダ	【10日】 牛乳 チョコチップパン ポトフ チキンのトマト煮 ブルーベリーゼリーあえ
主食	ごはん	やきそば	ごはん	ごはん 大麦	チョコチップパン
汁物	ごぼう 大根 長葱 豆腐	豚肉 白菜 人参 もやし きくらげ だけのこ	キャベツ わかめ 油揚げ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 しめじ トマト	ウインナー じゃがいも 人参 キャベツ コーン リーキ
主菜	豚肉 えのき茸 人参 玉ねぎ こんにゃく		いわし 梅	鶏肉 人参 玉ねぎ ほうれん草	鶏肉 玉ねぎ 枝豆 しめじ 人参 トマト
副菜	キャベツ きゅうり 塩昆布	はるさめ きゅうり 鶏肉	じゃがいも 豚ひき肉 大豆 玉ねぎ 人参 いんげん	レタス きゅうり コーン	ブルーベリーゼリー いちごゼリー ナタデココ
	【途別小学校献立🏠】 途別小学校の6年生が食に関する授業の中で『バランスの良い献立』について学びました。幕別町のみんなのために栄養バランスを考えながら幕別町の特産品や旬の食材を取り入れて考えました。 27日(月)と30日(木)に登場しますので楽しみにしてくださいね♪	【14日】 牛乳 しょうゆラーメン(ラーメン) きなこポテトもち	【15日】 牛乳 ごはん かきたま汁 豚ごぼう炒め なめだけあえ	【16日】 牛乳 ごはん 豆腐の中華スープ シューマイ(小2こ、中3こ) ツナチャプチェ	【17日】 牛乳 ブランパン ボークシチュー ケチャップ肉だんご(ひとり2こ) チーズサラダ
主食		ラーメン	ごはん	ごはん	ブランパン
汁物		豚肉 玉ねぎ もやし 人参 わかめ 長ねぎ	鶏卵 ほうれん草 だけのこ 長ねぎ	豆腐 鶏肉 もやし 小松菜	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 白いんげん豆
主菜			豚肉 ごぼう 玉ねぎ こんにゃく	豚肉 玉ねぎ 小麦粉	鶏肉 玉ねぎ 大豆 トマト
副菜		いももち きなこ	小松菜 もやし なめ茸	まぐろ水煮 はるさめ 人参 玉ねぎ だけのこ	キャベツ きゅうり チーズ
	【20日】 牛乳 ごはん みそ汁 からあげ(小2こ、中3こ) 和風マカロニサラダ	【21日】 牛乳 クリームスパゲティ(スパゲティ) フルーツカクテル	【22日】 牛乳 幕別ごぼうごはん リーキとかぼちゃだんご汁 白菜サラダ イタガキベーカーリーのチョコマドレーヌ	【23日】 牛乳 ビビンバ丼(ごはん) はるさめスープ 焼きぎょうざ(ひとり2こ)	【24日】 牛乳 横切りコッペパン トマトスープ かにクリームコロッケ(卓上ソース) キャベツサラダ
主食	ごはん	スパゲティ	ごはん 鶏ひき肉 ごぼう 人参 枝豆	ごはん	コッペパン
汁物	豆腐 油揚げ 白菜 人参	ベーコン 玉ねぎ 人参 ほうれん草 マッシュルーム	リーキ かぼちゃもち 油揚げ	はるさめ 白菜 椎茸	ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 マカロニ トマト
主菜	鶏肉		白菜 コーン	豚ひき肉 大豆 人参 もやし ほうれん草	玉ねぎ 牛乳 小麦粉 かに かに風味かまぼこ
副菜	マカロニ まぐろ水煮 きゅうり コーン	ナタデココ マスカットゼリー いちごゼリー みかんゼリー レモンゼリー バイン缶詰 黄桃缶詰	チョコマドレーヌ	キャベツ にら 鶏肉 豚肉 小麦粉	キャベツ きゅうり
	【27日】 牛乳 青菜ごはん みそ汁 かぼちゃひき肉フライ おひたし	【28日】 牛乳 カレーうどん(うどん) ハッシュポテト 元気ヨーグルト	【29日】 牛乳 ごはん しょうゆワンタンスープ 麻婆豆腐 もやしナムル	【30日】 牛乳 ごはん さつま汁 さばのみそ煮 マヨきんぴら	【31日】 牛乳 黒糖パン パンプキンポタージュ ハロウィンハンバーグソースかけ レタスサラダ
主食	ごはん 青菜	うどん	ごはん	ごはん	黒糖パン
汁物	なめこ 大根 油揚げ 長ねぎ	豚肉 人参 玉ねぎ 小松菜 油揚げ	ワンタン 人参 白菜 えのき茸	さつまいも 大根 玉ねぎ こんにゃく	かぼちゃ ベーコン 玉ねぎ
主菜	かぼちゃ 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉	じゃがいも 玉ねぎ	厚揚げ 豚ひき肉 大豆 玉ねぎ	さば	豚肉 鶏肉 玉ねぎ
副菜	もやし 小松菜 かつお節	ヨーグルト	もやし ほうれん草	豚肉 ごぼう 人参 ごま	レタス きゅうり

主食：穀類を中心にした献立 主菜：肉・魚・卵・豆のメインのおかず 副菜：野菜のおかずや果物、デザート 汁物：みそ汁やスープなどの献立 飲み物：牛乳やオレンジジュースなど

※材料の都合で、献立の一部を変更する場合があります。

※献立に含まれるアレルギーの詳細については、学校より配布される「アレルギーを使用した献立について」をご確認ください。
必要な場合は学校にお問い合わせください。

10月の旬の野菜は『人参』です。幕別町で育った彩りがよく、栄養がたっぷりの人参がたくさん登場します♪ぜひ味わってくださいね！また10月22日(水)は【まぐろの恵み給食】です。幕別町の渡邊農場さんのごぼうを使った混ぜごはんや、小笠原農園さんのリーキを使った汁もの、川田農場さんの白菜を使ったサラダ、イタガキベーカーリーさんのチョコマドレーヌが登場します！お楽しみに！

