



令和7年度 10月 献立表

今月の給食目標：好き嫌いせず何でも食べよう



俱知安町学校給食センター

0136-22-0506

月	火	水	木	金
☆右のQRコードから学校給食のホームページが見られます。 ☆月別・年間配合表を掲載しています。 	今月の俱知安町食材  米 (ななつぼし)  ジャガイモ (だんしゃく)	1 ごもく 五目うどん てつく だいがかいも 手作り大学芋	2 ごはん じゃがいもと厚揚げの味噌汁 炒り豆腐包み焼き ツナマヨサラダ	3 チキンみそカツ丼 ふたこんさいじる 豚根菜汁 お月見ゼリー 十五夜メニュー
6 ごはん だいこん あがらあ 大根と油揚げの味噌汁 かぼちゃひき肉フライ ハムマカロニサラダ	7 うめちりごはん とりじる 鶏汁 うの花コロッケ 二色ごま和え	8 スパゲティミートソース ブロッコリークリーミーサラダ	9 ごはん おでん えだまめ 枝豆	10 とり 鶏じゃがの味噌照り丼 たまねぎ 玉葱とほうれん草の味噌汁 クラッシュブルーベリーゼリー 目の愛護デー
13 スポーツの日	14 かおりごはん はくさい かかあつあ 白菜と角厚揚げの味噌汁 ま 真ほっけガーリックフライ ささみの和風サラダ	15 みそラーメン はるま 春巻き はるさめ 春雨サラダ	16 ごはん あきやさい 秋野菜のシチュー ポロニアステーキ ブロッコリーとハムのサラダ	17 キーマカレー ほうれん草のサラダ
20 ごはん チキンスープ やさい 野菜メンチカツ わふう ツナの和風サラダ	21 ごもく 五目ひじきごはん こまつな みそしる 小松菜の味噌汁 とり 鶏のから揚げ もやしのサラダ 小2こ 中3こ	22 とうにゅう ☆きのご豆乳スパゲティ あお 青のりポテト 小2こ 中2こ	23 ごはん さつま汁 つ にく わふう たれ付き肉だんご和風 かいそう 海藻サラダ	24 かいたくどん 開拓丼 とうふ 豆腐とわかめの味噌汁 うんしゅう 温州みかんゼリー
27 ごはん さけばっぱ いも団子スープ ねぎちぢみ スパゲティサラダ	28 カレーピラフ ポトフ チキンナゲット 豆サラダ 小2こ 中3こ	29 きつねうどん しのだ きのご信田 ごまドレサラダ 小2こ 中3こ	30 ごはん とうにゅう みそしる ☆豆乳の味噌汁 てづく て や 手作りの照り焼きチキン ばんばんじー 棒々鶏サラダ	31 ポークカレー ハムと野菜のナムルサラダ
地産地消情報 ニセコ産大豆を使用した豆腐と豆乳を使用している献立には☆マークをつけています。 俱知安町内のお店で加工しています。	◎都合により献立の一部を変更する場合もありますので、ご了承ください。 ◎牛乳は毎日つきます	☆☆☆給食費の納入について☆☆☆ 1. 口座振替の方の今月の給食費は 10月27日(月)に振替させていただきます。 前日までに口座に入金をお願いいたします。 2. 現金の方は、納付書により役場出納室、又は指定の金融機関で納付をお願いします。		

秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、
十三夜は11月2日です。

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識しよう!

かぼちゃ
にんじん
ほうれん草
うなぎ
レバー

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

令和7年度 10月分 材料表

倶知安町学校給食センター

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	小学生	中学生
					11歳 - (kcal)	
					たんぱく質(g)	
1 水	五目うどん 手作り大学芋	牛乳 鶏肉 油揚げ 焼き竹輪	うどん お麩 三温糖 さつまいも なたね油	人参 椎茸 小松菜 長ねぎ	598 23.0	713 27.3
2 木	ごはん ジャがいもと厚揚げの味噌汁 炒り豆腐包み焼き ツナマヨサラダ	牛乳 厚揚げ 炒り豆腐包み焼き ツナ (かつお)	ごはん ジャがいも マヨネーズ	長ねぎ きゅうり だいこん	620 24.6	724 27.4
3 金	チキンみそカツ丼 豚根菜汁 お月見ゼリー	牛乳 チキンカツ 豚肉 豆腐	ごはん なたね油 三温糖 ごま油 ごま ジャがいも お月見デザート	人参 キャベツ だいこん ごぼう 長ねぎ	690 25.2	851 31.3
6 月	ごはん 大根と油揚げの味噌汁 かぼちゃひき肉フライ ハムマカロニサラダ	牛乳 油揚げ ハム	ごはん なたね油 シェルマカロニ マヨネーズ	だいこん 長ねぎ きゅうり 人参	678 20.7	827 24.7
7 火	うめちりごはん 鶏汁 うの花コロッケ 二色ごま和え	牛乳 鶏肉 うの花コロッケ	ごはん つきごんにやく なたね油 ごま 三温糖	人参 ごぼう 長ねぎ ほうれん草 もやし	598 22.6	723 26.3
8 水	スパゲティミートソース ブロッコリークリームサラダ	牛乳 ぶた肉 ハム	スパゲティ なたね油 小麦粉	たまねぎ 人参 ブロッコリー とうもろこし	590 28.4	705 34.1
9 木	ごはん おでん 枝豆	牛乳 さつま揚げ うずら卵	ごはん 板こんにやく 三温糖	だいこん 枝豆	610 23.8	730 28.0
10 金	鶏じゃがの味噌照り丼 玉葱とほうれん草の味噌汁 クラッシュブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 大豆ミート ひじき 油揚げ	ごはん ジャがいも 三温糖 ブロックリー (ブルーベリー)	人参 枝豆 たまねぎ ほうれん草	626 25.9	755 30.7
14 火	かおりごはん 白菜と角厚揚げの味噌汁 真ほっけガーリックフライ ささみの和風サラダ	牛乳 厚揚げ 真ホッケガーリックフライ 鶏肉	ごはん なたね油	はくさい 長ねぎ きゅうり もやし 人参	609 25.0	733 29.3
15 水	みそラーメン 春巻き 春雨サラダ	牛乳 豚肉 白つと 春巻	ラーメン なたね油	人参 もやし とうもろこし メンマ 長ねぎ きゅうり 春雨さっぱりサラダ	586 24.2	713 28.4
16 木	ごはん 秋野菜のシチュー ポロニアステークス ブロッコリーとハムのサラダ	牛乳 鶏肉 粗挽きポロニアステークス ハム	ごはん ジャがいも 有塩バター	人参 たまねぎ ぶなしめじ 枝豆 ブロッコリー	656 27.0	786 32.1
17 金	キーマカレー ほうれん草のサラダ	牛乳 豚肉 大豆ミート プレーンヨーグルト ハム	ごはん	人参 たまねぎ ソテーオニオン トマト ほうれん草 もやし	702 24.1	847 28.4
20 月	ごはん チキンスープ 野菜メンチカツ ツナの和風サラダ	牛乳 鶏肉 彩野菜のメンチカツ ツナ (かつお)	ごはん なたね油	たまねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー きゅうり もやし	602 27.2	749 33.3
21 火	五目ひじきごはん 小松菜の味噌汁 鶏のから揚げ もやしのサラダ	牛乳 油揚げ 鶏肉 ひじき 鶏のから揚げ ハム	ごはん 三温糖 なたね油	人参 ごぼう 椎茸 小松菜 もやし きゅうり ほうれん草	613 28.7	745 35.8
22 水	きのこ豆乳スパゲティ 青のりポテト	牛乳 鶏肉 豆乳 あおさ	スパゲティ なたね油 ジャがいも	たまねぎ ぶなしめじ えのき巻 ほうれん草 とうもろこし	694 24.9	837 29.7
23 木	ごはん さつま汁 たれ付き肉だんご和風 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 たれ付き肉だんご 海藻ミックス	ごはん さつまいも つきごんにやく	人参 長ねぎ キャベツ	663 27.0	762 30.1
24 金	開拓丼 豆腐とわかめの味噌汁 温州みかんゼリー	牛乳 豚肉 大豆ミート ひじき 豆腐 わかめ	ごはん 三温糖 温州みかんゼリー	人参 たまねぎ とうもろこし 長ねぎ	660 24.5	784 28.9
27 月	ごはん さけばっぱ いも団子スープ ねぎちぢみ スパゲティサラダ	牛乳 鶏肉 ねぎちぢみ	ごはん フチいもち ごま油 なたね油 スパゲティ マヨネーズ	人参 ごぼう だいこん 椎茸 長ねぎ きゅうり	692 23.2	809 26.6
28 火	カレーピラフ ポトフ チキンナゲット 豆サラダ	牛乳 ウインナー チキンナゲット ミックスビーンズ 鶏肉	ごはん ジャがいも なたね油 マヨネーズ	セロリ たまねぎ 人参 だいこん キャベツ とうもろこし きゅうり	673 26.8	839 32.6
29 水	きつねうどん きのこ信田 ごまドレサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 きのこ信田	うどん 三温糖	椎茸 小松菜 長ねぎ キャベツ 人参 ブロッコリー	615 30.5	713 35.3
30 木	ごはん 豆乳の味噌汁 手作り照り焼きチキン 棒鶏サラダ	牛乳 木綿豆腐 油揚げ 豆乳 鶏もも 鶏肉	ごはん 三温糖	人参 だいこん 長ねぎ きゅうり もやし	583 30.3	674 33.9
31 金	ボークカレー ハムと野菜のナムルサラダ	牛乳 豚肉 ハム	ごはん ジャがいも	人参 たまねぎ ほうれん草 もやし	656 25.8	799 30.7