

令和7年
10月

こんだてひょう

佐呂間町学校給食センター
Tel 5-2555

今月使用予定の佐呂間町産食材は、オホーツク海産ほたて、もち麦、食パン、かぼちゃです。17日(金)のどさんこ汁に使われているオホーツク海産ほたては 株式会社 丸木 堀切商店 様が無償で提供くださるものです。感謝の気持ちを持っていただきましょう。

ようび びょうじ 行事	今日のこんだて 牛乳は毎日つきます ※28(火)は野菜ジュース	おもな材料と体内ではたらくき			スプーン・フォークのつく白
		ち にく・ほねをつくる (赤)	はたらくちからになる (黄)	からだの調子を整える (緑)	
1(水) ※浜小 ※佐小	焼き豚チャーハン	ぶたにく	こめ、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ほししいたけ、コーン、グリーンピース	
	ワントンスープ	ぶたにく	ワントン、ごまあぶら	ほうれんそう、もやし、ながねぎ	
	キャベツの塩昆布和え	しおこんぶ	ごまあぶら	キャベツ	
2(木) ※浜小 ※佐中	ミルクパン		ミルクパン		
	ころころスープ	ベーコン	マカロニ	たまねぎ、にんじん、パセリ	
	キャベツメンチカツ		サラダあぶら	キャベツメンチカツ	
	ほうれん草のソテー		バター	ほうれんそう、にんじん、ぶなしめじ	
3(金)	ごはん		こめ		
	みそ汁	とうふ、みそ		えのきだけ、にんじん、ながねぎ	
	豚肉とごぼうのみそ炒め	ぶたにく、みそ	サラダあぶら、さとう	ごぼう、にんじん、たけのこ、しらたき	
	しょうが和え	かつおぶし		こまつな、はくさい、ぶなしめじ	
6(月)	チキンカレー	とりにく、しろういんげんまめ	こめ、じゃがいも、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	
	うさぎ型ハンバーグ	うさぎがたハンバーグ			
	十五夜ゼリー		じゅうごやゼリー		
7(火)	スパゲティミートソース	ぶたにく、だいず	スパゲティ、オリーブオイル、サラダあぶら、さとう、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマトかん	
	イタリアンサラダ		イタリアンドレッシング	ブロッコリー、にんじん、コーン	
8(水)	豚肉の生姜煮込み丼	ぶたにく	サラダあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく、グリーンピース、つきこんにゃく	
	もやしとハムの甘酢和え	ハム	さとう	もやし	
9(木)	コッペパン		コッペパン		
	コーンスープ	ぎゅうにゅう、とうにゅう、しろういんげんまめ	さとう	コーンペースト、コーン	
	ゆでウィンナー	ウィンナー			
	キャベツとベーコンのさっと炒め	ベーコン	ごまあぶら	キャベツ、たまねぎ、にんじん	
10(金)	ごはん		こめ		
	けんちん汁	とうふ、みそ		だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、つきこんにゃく	
	ボークチャップ	ぶたにく	はちみつ	たまねぎ、エリンギ	
	にんじんとツナのきんぴら	シーチキン	サラダあぶら、ごま	にんじん、こねぎ、しらたき	
14(火) ※若小	クリームスパゲティ	とりにく、しろういんげんまめ、ぎゅうにゅう、スキムミルク、とうにゅう	スパゲティ、オリーブオイル、サラダあぶら、さとう、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、マッシュルーム、パセリ	
	海藻サラダ	かいそうミックス、シーチキン	サラダあぶら、さとう、ごま	キャベツ、にんじん、ぎゅうり	
15(水)	ごはん		こめ		
	みそ汁	あぶらあげ、みそ		もやし、ぶなしめじ	
	炒り鶏	とりにく	サラダあぶら、さとう	たけのこ、れんこん、にんじん、さやいんげん、ほししいたけ	
	野菜の黒ごま和え		ごま、さとう	はくさい、ほうれんそう、にんじん	
16(木)	クロワッサン		クロワッサン		
	ポトフ	ウィンナー	じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ	
	チキンナゲット	チキンナゲット	サラダあぶら		
	ナポリタン	ウィンナー	スパゲティ、サラダあぶら、さとう	たまねぎ、ピーマン	
17(金) ふるさと給食	もち麦ごはん		こめ、もちむぎ		
	どさんこ汁	オホーツクかいさんほたて、さけ、みそ	じゃがいも、バター	だいこん、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、コーン	
	焼きつくね	やきつくね			
	かぼちゃのそぼろ煮	とりにく	サラダあぶら、さとう、かたくりこ	かぼちゃ、しょうが	

20(月) ◎佐中	ごはん		こめ		
	みそ汁	とうふ、わかめ、みそ		にんじん	
	さばのみそ煮	さばのみそに			
	野菜の五目煮	ぶたにく、こうやとうふ、みそ	サラダあぶら、さとう	だいこん、にんじん、えだまめ、ほししいたけ、しらたき	
21(火)	みそラーメン	ぶたにく、みそ	ちゅうかめん、サラダあぶら、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、もやし、しおメンマ、ながねぎ、しょうが、にんにく	
	春巻き		サラダあぶら	はるまき	
22(水)	ハヤシライス	ぶたにく、しろいんげんまめ	こめ、じゃがいも、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、マッシュルーム、しょうが、にんにく	
	ナタデココヨーグルト	プレーンヨーグルト	さとう	ナタデココ、パインかん、みかんかん	
23(木)	コッペパン (いちごジャム)		コッペパン、いちごジャム		
	コンソメスープ	ウインナー		キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ	
	ポテトカップグラタン		ポテトカップグラタン		
	みかん缶			みかんかん	
24(金)	和風そぼろ丼	とりにく、とうふ、ひじき、みそ	サラダあぶら、さとう、ごま	きりほしだいこん、にんじん、えだまめ、ほししいたけ、しょうが	
	もやしのサラダ	ハム	ごまあぶら、さとう	もやし、にんじん、きゅうり	
27(月) ◎浜保 ◎浜小	チキンピラフ	とりにく	こめ、サラダあぶら、バター	たまねぎ、にんじん、コーン、えだまめ	
	ジュリエンスープ	ベーコン		キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、パセリ	
	ブロッコリーのおかかマヨ和え	かつおぶし	エッグケア、さとう	ブロッコリー	
28(火)	スパゲティカレーソース	ぶたにく、だいず	スパゲティ、オリーブオイル、サラダあぶら、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しょうが、にんにく、パセリ	
	コンソメポテト		じゃがいも、サラダあぶら		
	ハピーチーズ	ハピーチーズ			
29(水)	ごはん		こめ		
	きのこ汁	とりにく、とうふ		えのきだけ、ぶなしめじ、まいたけ、だいこん、ながねぎ	
	鮭の塩焼き	さけ			
	鶏肉とさつまいもの甘辛煮	とりにく	さつまいも、サラダあぶら、さとう、ごま、かたくりこ	しょうが	
30(木) 若保 お楽しみ会 浜保 お誕生会	食パン		しょくパン		
	クリームシチュー	とりにくしろいんげんまめ、ぎゅうにゅう、スキムミルク、とうにゅう	じゃがいも、サラダあぶら、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、パセリ	
	キャベツとハムのマリネ	ハム	オリーブオイル	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、レモンじる	
	りんご			りんご、レモン汁 (いりどめ)	
31(金)	いりこ菜飯	いりこなめしのもと	こめ		
	みそ汁	あぶらあげ、みそ		ほうれんそう、たまねぎ	
	ミートボール	ミートボール			
	かぼちゃサラダ	ハム、プレーンヨーグルト	エッグケア、さとう	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えだまめ	

※都合により、献立や食材を予告なく変更する場合があります。

※※1食分のカロリーをお知りになりたい方は給食センターまでお問い合わせください。

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)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を鑑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。

十五夜の行事食

月見団子



こめ つく だん こ
米から作る団子。
満月に見立てた丸
い形のほか、里い
もの形などもあり、
地域によって違い
があります。

きぬかつぎ



さと かわ つ
里いもを皮付きでゆでたり
蒸したりしたもの。平安時
代の女性の服装
にちなんで、
こう呼ばれ
ます。

