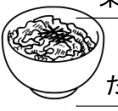
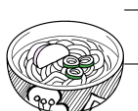
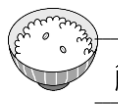


10月 おでいこんだて



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 びらとり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   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	中華麺 米油 パター いりごま	米 麦 三温糖 じゃがいも 片栗粉 ごま油 ラー油 いりごま
	赤	主にからだをつくるもとになる食品	焼き餃子 ベビーチーズ 豚肉 豚骨 鶏ガラ 牛乳	豚肉 油揚げ みそ 牛乳
	緑	主にからだの調子を整えるもとになる食品	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 かしうどん  いもち 小 600kcal 中 677kcal うどん 米油 いもち 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  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
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	豚もも肉 わかめ ベーコン 牛乳	鶏もも肉 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 しらすき みつばなめこ 長ねぎ ぶどうゼリー
12  スポーツの日	13  学習発表会の ふりかえきょうぎょう び 振替休業日	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 黄 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 三色丼  とうふとしめじのみそ しる 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  野菜スープ 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
		赤 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
		緑 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 かつお節 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 五目チャーハン  とうふとチンゲン サイのスープ 小 724kcal とりのからあげ 中 841kcal 黄 米 麦 米ぬか油 小麦粉 でんぱ ん プレミックス粉 三温糖 い りごま ごま油	20 むぎごはん  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 五目ごはん  とうふとわかめのすまし汁 かぼちゃのとうとと 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
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 パナナ 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 トマトピュー 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 十勝大豆コロッケ 中 736kcal 黄 コッパパン 米ぬか油 じゃがい も 十勝大豆コロッケ	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 ふくじんづけ 福神漬 小 758kcal 中 869kcal 米 麦 カレーウ(2種) 米ぬか油 じ ゃがいも	28 むぎごはん  キャベツと厚揚げの みそ汁 ふたにく 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
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 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 リ 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

平取小学校

—「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

おいしいね♡



『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♪

寄贈の
おしらせ



平取町公式認定キャラクター
「ピラッキー」

きゅうしよく

給食アルバム

びらとりしょうがっこう ねんせい
平取小学校3年生

ぎゅうしゃ けんがく
牛舎を見学しました



びらとりしょうがく ばんざんぎょう か た はなし しつもん こた
平取町役場産業課の方よりお話をいただき、質問にも答えていただきました。

みなさん積極的にえさやりを体験していました。食べ物は命をいただいているということ
を再確認し、地域の方の子どもたちへの思い、食べることの尊さを思う、貴重な学びで
した。



びらとりしょうがっこう ねんせい そうごうてき がくしゅう し かん
平取小学校3年生は、総合的な学習の時間に「びらとり
和牛」について学習しています。その一環で、紫雲古津に
ある平取町畜産公社の牛舎へ見学に行きました。



げんざいりょう
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）