



# 9月分よていにこんだてひょう

令和8年度

中標津町学校給食センター

| 月                                                                                                                                            | 火                                                                                                                                                                                                     | 水                                                                                                                                                                                                                        | 木                                                                                                                                                                                | 金                                                                                                                                                         |      |    |     |      |     |    |    |    |     |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|-----|------|-----|----|----|----|-----|-----|
| <div>北海道オリオン株式<br/>会社様(札幌市)より<br/>牛乳贈答券を<br/>いただきました☆<br/>8日の「チャウダー」で使<br/>用する脱脂粉乳の購入<br/>に使わせていただきます。<br/>ありがとうございました。</div>                | 1日 小534kcal・中743kcal<br>・こくとうパン<br>・ミネストローネ<br>・ラザニアグラタン<br>・ブロッコリーと<br>コーンのサラダ                                                                                                                       | 2日 小626kcal・中764kcal<br>・しょうゆとんこつ<br>ラーメン<br>・たまコロ<br>・はくさいおかかあえ                                                                                                                                                         | 3日 小739kcal・中867kcal<br>・チキンハヤシライス<br>・さきさきチーズ<br>・ソーダゼリーあえ                                                                                                                      | 4日 小644kcal・中792kcal<br>・ごはん<br>・かぼちゃだんごじる<br>・しろみざかなフライ<br>(パックソース)<br>・だいこんとはるさめの<br>からみに                                                               |      |    |     |      |     |    |    |    |     |     |
|                                                                                                                                              | 黒糖パン<br>ベーコン、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんにく、トマトケチャップ、トマトダイス缶、赤ワイン、コンソメ、ガラフレッシュチキン、塩、オリーブオイル、パセリ<br>ラザニアグラタン<br>ブロッコリー、人参、コーン、和風ドレッシング                                                                         | 茹でラーメン、味付メンマ、つと、豚肉、人参、もやし、長葱、わかめ、ガラフレッシュ白湯、ポークフィヨン、塩、醤油ラーメンだれ、こしょう<br>たまコロ、菜種油<br>人参、白菜、薄口醤油、白いりごま、鰹節                                                                                                                    | 精白米、玉葱、鶏肉、じゃが芋、人参、生姜、にんにく、カレー粉、フィヨングラニニール、ウスターソース、トマトケチャップ、赤ワイン、ハヤシフレック、デラックスキングカレー<br>さきさきチーズ<br>カットゼリーサイダー、ナタデココ                                                               | 精白米<br>おじゃかもちボールかぼちゃ、人参、油揚げ、ほうれん草、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油<br>白身魚フライ、菜種油、パックソース<br>豚肉、生姜、にんにく、大根、人参、春雨、ポークフィヨン、上白糖、濃口醤油、みりん、豆板醤                                  |      |    |     |      |     |    |    |    |     |     |
| 7日 小713kcal・中827kcal<br>・ごはん<br>・みそしる<br>(だいこん・あつあげ)<br>・いわししょうがに<br>・じゃがいもと<br>ぶたにくのみそいため                                                   | 8日 小729kcal・中952kcal<br>・コッペパン<br>(いちごジャム)<br>・チャウダー<br>・チキンカレーやき<br>・やさいのガーリック<br>バターソテー                                                                                                             | 9日 小591kcal・中744kcal<br>・かしわうどん<br>・かぼちゃ<br>ひきにくフライ<br>・ミニだいふく<br>(ストロベリー)                                                                                                                                               | 10日 小629kcal・中751kcal<br>・ビビンバどん<br>(にくそぼろ・やさい)<br>・ちゅうかスープ                                                                                                                      | 11日 小715kcal・中860kcal<br>・ごはん<br>・みそしる (ふ・わかめ)<br>・すぶた<br>・バンバンジーサラダ                                                                                      |      |    |     |      |     |    |    |    |     |     |
| 精白米<br>大根、厚揚げ、葉大根、いりこだし、鰹だし、白味噌<br>いわし生姜煮<br>豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、ピーマン、生姜、にんにく、濃口醤油、みりん、白味噌、三温糖、豆板醤                                                 | コッペパン、いちごミックスジャム<br>ベーコン、玉葱、人参、あさり、中標津牛乳、中標津生クリーム、バター、ポークフィヨン、塩、コーンポタージュ、ホワイトルー、ポターージュ、脱脂粉乳、こしょう<br>鶏肉、塩、こしょう、強力粉、カレー粉<br>カットウインナー、人参、キャベツ、グリーン野菜ミックス (ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、なす)、コーン、ピーマン、にんにく、バター、塩、こしょう | 茹でうどん、鶏肉、椎茸、つと、人参、ほうれん草、長葱、昆布だし、鰹だし、三温糖、濃口醤油、みりん<br>かぼちゃひき肉フライ、菜種油<br>ミニ大福 (ストロベリー)                                                                                                                                      | 精白米、豚肉、大豆ミートミンチ、味付メンマ、豆腐、酒、みりん、赤味噌、濃口醤油、上白糖、にんにく、生姜、豆板醤、白いりごま、人参、もやし、ほうれん草、薄口醤油、りんご酢、ごま油<br>干椎茸、人参、かに風味かまぼこ、チンゲン菜、ポークフィヨン、塩、鶏だし、薄口醤油、こしょう、澱粉                                     | 精白米<br>鰹、人参、わかめ、いりこだし、鰹だし、白味噌<br>人参、干椎茸、竹の子、玉葱、ピーマン<br>国産豚もも竜田揚げ、菜種油、オイスターソース、薄口醤油、りんご酢、上白糖、トマトケチャップ、澱粉<br>もやし、きゅうり、人参、ささみ、白味噌、薄口醤油、上白糖、りんご酢、ねりごま、ごま油、豆板醤 |      |    |     |      |     |    |    |    |     |     |
| 14日 小617kcal・中700kcal<br>・ごはん<br>・しろみざかなの<br>つみれじる<br>・とんかつ (パックソース)<br>・もやしとほうれんそう<br>のごまあえ                                                 | 15日 小590kcal・中814kcal<br>・ミルクパン<br>・にくだんごと<br>はるさめのスープ<br>・チリコンカン<br>・ツナサラダ<br>(Pドレッシングかおりごま)                                                                                                         | 16日 小664kcal・中852kcal<br>・わふうスパゲティ<br>・ささみチーズフライ<br>(中のみ2J)<br>・やきプリンタルト                                                                                                                                                 | 17日 小626kcal・中743kcal<br>・ガパオライス<br>・たまごスープ<br>・さつまいもチップス                                                                                                                        | 18日 小642kcal・中739kcal<br>・ごはん (おかかふりかけ)<br>・みそしる<br>(あさり・ながねぎ)<br>・こうみチキンやき<br>・いとかまとキャベツの<br>ちゅうかサラダ                                                     |      |    |     |      |     |    |    |    |     |     |
| 精白米<br>白身魚のつみれ、大根、人参、白菜、ごぼう、長葱、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油<br>ヒレカツ、菜種油、パックソース<br>人参、もやし、ほうれん草、薄口醤油、上白糖、黒すりごま                                           | ミルクパン<br>安心素材ミートボール、人参、春雨、ほうれん草、ポークフィヨン、フィヨングラニニール、鶏だし、塩、こしょう<br>豚肉、大豆ミート、玉葱、人参、マッシュルーム、大豆、カレー粉、ダイオウ、ウスターソース、トマトケチャップ、トマトピューレ、赤ワイン、パプリカ、塩、こしょう<br>人参、キャベツ、まぐろ水煮、Pドレッシング、香りごま                          | スパゲティ、塩、鶏肉、干椎茸、人参、玉葱、キャベツ、ピーマン、鶏だし、スパ味、薄口醤油、オイスターソース<br>ささみチーズフライ、菜種油<br>焼きプリンタルト                                                                                                                                        | 精白米、豚肉、大豆ミートミンチ、玉葱、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、人参、竹の子、ごま油、にんにく、生姜、オイスターソース、鶏だし、濃口醤油、三温糖、豆板醤、こしょう、ハーブシーズニング<br>ベーコン、干椎茸、人参、ほうれん草、鶏卵、ポークフィヨン、フィヨングラニニール、塩、こしょう<br>さつまいもチップス                   | 精白米、おかかふりかけ<br>人参、あさり、長葱、いりこだし、鰹だし、白味噌<br>鶏肉、野菜すりおろし (玉葱、セロリ、人参)、濃口醤油、赤ワイン<br>糸かまぼこ、きゅうり、キャベツ、人参、薄口醤油、上白糖、りんご酢、ごま油                                        |      |    |     |      |     |    |    |    |     |     |
| 21日<br>けいろうひ<br>敬老の日<br>                                                                                                                     | 22日<br>                                                                                                                                                                                               | 23日<br>しょうばん<br>秋分の日<br>                                                                                                                                                                                                 | 24日 小754kcal・中877kcal<br>・ポークカレーライス<br>・ブロッコリーと<br>ツナのサラダ<br>・はちみつレモンゼリー                                                                                                         | 25日 小774kcal・中900kcal<br>・ごはん<br>・しらたまじる<br>・いかなんばん<br>・ちくぜんに<br>                                                                                         |      |    |     |      |     |    |    |    |     |     |
| 精白米、玉葱、豚肉、じゃが芋、人参、中標津牛乳、生姜、にんにく、カレー粉、ポークフィヨン、チャツネ、ブルーンエキス、バーモントカレー給食用、とろける給食用カレー、デラックスキングカレー<br>ブロッコリー、人参、黄パプリカ、まぐろ水煮、和風ドレッシング<br>はちみつレモンゼリー | 精白米<br>鶏肉、ごぼう、干椎茸、つと、大根、人参、白玉餅、長葱、塩、昆布だし、鰹だし、鶏だし、みりん、薄口醤油<br>いか天ぷら、菜種油、玉葱、濃口醤油、上白糖、りんご酢、水<br>鶏肉、れんこん、人参、竹の子、こんにゃく、里芋、なめらかがんも、三温糖、濃口醤油、みりん                                                             | 中学生保護者及び教職員の皆さまへ<br>【9月の学校集金日は以下のとおりです】 <table><tr><td>中標津小</td><td>東小</td><td>丸山小</td><td>中標津中</td><td>広陵中</td></tr><tr><td>7日</td><td>8日</td><td>9日</td><td>10日</td><td>11日</td></tr></table> 口座振替の方は 9月28日(月) が振替日です。 |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                           | 中標津小 | 東小 | 丸山小 | 中標津中 | 広陵中 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 |
| 中標津小                                                                                                                                         | 東小                                                                                                                                                                                                    | 丸山小                                                                                                                                                                                                                      | 中標津中                                                                                                                                                                             | 広陵中                                                                                                                                                       |      |    |     |      |     |    |    |    |     |     |
| 7日                                                                                                                                           | 8日                                                                                                                                                                                                    | 9日                                                                                                                                                                                                                       | 10日                                                                                                                                                                              | 11日                                                                                                                                                       |      |    |     |      |     |    |    |    |     |     |
| 28日 小662kcal・中818kcal<br>・ごはん<br>・みそしる<br>(ほうれんそう・さつまあげ)<br>・サーモンフライ<br>(パックソース)<br>・カレーあじいりどうふ                                              | 29日 小698kcal・中909kcal<br>・ソフトフランスパン<br>(くろまめきなこクリーム)<br>・ブラウンシチュー<br>・チーズハンバーグ<br>・だいこんサラダ                                                                                                            | 30日 小685kcal・中825kcal<br>・みそバターコーン<br>ラーメン<br>・ミートコロッケ<br>・りんご                                                                                                                                                           | ※給食の食材は、納めていただいた給食費で購入しておりますので、給食費は忘れずに納めてください。<br>※口座振替ができなかった場合は、翌月にその分を上乗せして手続きをします。<br>※小学生は無償化のため集金はありません。<br>☆お問い合わせ・納付の相談☆<br>中標津町学校給食センター ☎72-2673<br>(午前8時15分から午後4時半まで) |                                                                                                                                                           |      |    |     |      |     |    |    |    |     |     |
| 精白米<br>人参、さつま揚げ、ほうれん草、いりこだし、鰹だし、白味噌<br>サーモンフライ、菜種油、パックソース<br>人参、ホールコーン、いんげん、えび、玉葱、豆腐、カレー粉、デラックスキングカレー、三温糖、濃口醤油、みりん                           | ソフトフランスパン、黒豆きなこクリーム<br>玉葱、豚肉、じゃが芋、人参、中標津牛乳、バター、生姜、にんにく、フィヨングラニニール、チャツネ、ブルーンエキス、ウスターソース、トマトピューレ、赤ワイン、ビーフシチュー素、こしょう<br>チーズハンバーグ<br>人参、大根、きゅうり、和風ドレッシング、白いりごま                                            | 茹でラーメン、味付メンマ、つと、豚肉、人参、もやし、ホールコーン、長葱、わかめ、ガラスープチキン、ポークフィヨン、塩、味噌ラーメンのだれ、にんにく、バター、一味唐辛子<br>ミートコロッケ、菜種油<br>カットりんご                                                                                                             |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                           |      |    |     |      |     |    |    |    |     |     |

# 9月の主な加工品の原材料

|                        |                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| カットゼリーサイダー             | 砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖、レモン果汁（濃縮還元）、水、乳酸Ca、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、ビタミンC、クエン酸鉄Na、香料、クチナシ青色素、紅花色素                                                                                                                           |
| いわし生姜煮                 | いわし、糖類（水あめ、砂糖）、しょうゆ、発酵調味料、おろししょうが、こんぶだし、醸造酢、食塩、水、増粘剤、着色料（カラメル色素）、調味料（アレルゲン：小麦、大豆）                                                                                                                              |
| カットウィンナー<br>かぼちゃひき肉フライ | 豚肉、豚脂肪、でん粉、玉ねぎ、海藻粉末、食塩、酵母エキス、香辛料、砂糖、香辛料抽出物（アレルゲン：豚肉）<br>かぼちゃ、たまねぎ、豚肉、砂糖、しょうゆ、豚脂、粒状植物性たん白、でん粉、パン粉、発酵調味料、小麦グルテン酵素分解物、ウスターソース、香辛料、衣（パン粉、でん粉、小麦粉、植物油、デキストリン）、加工デンプン、調味料（アミノ酸）、着色料（カラメル、紅麴、ラック）（アレルゲン：小麦、大豆、豚肉、りんご） |
| ミニ大福（ストロベリー）           | 豆乳加工品（植物油、豆乳クリーム、砂糖類、澱粉、食塩、水）、砂糖、もち粉、上新粉、還元水あめ、いちごペースト（糖類、いちご、寒天）、食用油脂、加工デンプン、セルロース、乳化剤、香料、糊料（加工澱粉、増粘多糖類）、PH調整剤、着色料（クチナシ、紅麴、ビートレッド、カロチノイド）、トレハロース、安定剤、酵素、酸味料、塩化マグネシウム（アレルゲン：大豆）                                |
| 白身魚のつみれ                | すけそうだらすり身、鯛だし、砂糖、食塩、発酵調味料、たん白加水分解物、澱粉加工品、酵母エキス、植物油、水、加工澱粉、乳化剤、pH調整剤、製造用剤                                                                                                                                       |
| ささみチーズフライ              | 鶏肉、プロセスチーズ、粉末状植物性たん白、植物油、トマトケチャップ、砂糖、チーズ風味調味料、食塩、衣（パン粉、小麦粉、澱粉、大豆粉、植物油、乳糖、全卵粉、水）、加工澱粉、乳化剤（アレルゲン：小麦、卵、乳、大豆、鶏肉）                                                                                                   |
| はちみつレモンゼリー             | 糖類（水飴、果糖ぶどう糖液糖）、レモン果汁、はちみつ、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、クエン酸鉄Na、香料、着色料（ビタミンB2）                                                                                                                                              |
| なめらかがんも                | 豆乳、粉状大豆たん白、植物油、人参、澱粉、食塩、ごま、ぶどう糖、こんぶエキス、酵母エキス、揚げ油（なたね油）、凝固剤（アレルゲン：大豆、ごま）                                                                                                                                        |
| チーズハンバーグ               | 鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白、豚脂、乳等を主要原料とする食品、つなぎ（パン粉、粉末状植物性たん白）、しょうゆ、食塩、砂糖、発酵調味料、たん白加水分解物、香辛料、植物油、水、加工デンプン、安定剤、調味料（アミノ酸）、キシロース、リン酸塩（Na、K）、乳化剤、着色料、PH調整剤、香料（アレルゲン：小麦、卵、乳成分、大豆、鶏肉、豚肉）                                        |



すこ おお  
**少し多めに**  
か つね しょう び  
**買って常に常備。**  
ふる  
**古いものから**  
つか  
**使う！**

さい がい ろな  
**災害に備えよう！**

ローリング  
ストッフ法

つか ぶん  
**使った分を**  
か た  
**買い足す！**



せい かつ  
**ふだんの生活で**  
しょう ひ ひ しょう しょく  
**消費。非常食も**  
た な  
**食べ慣れておく！**



ろな う しょう ひん さい てい か ぶん  
**備えあれば憂いなし！食品は最低 3 日分、**  
しゅう かん ぶん び ちく  
**できれば 1 週間分くらいの備蓄を！**