



10月分よてい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										
🍎 中学生保護者及び教職員の皆さまへ 🍎 【10月の学校集金日は以下のとおりです】 <table><tr><td>中 小</td><td>東 小</td><td>丸 小</td><td>中 中</td><td>広 中</td></tr><tr><td>5 日</td><td>6 日</td><td>7 日</td><td>8 日</td><td>9 日</td></tr></table> ★ 10月の口座振替は、 <u>10月27日（火）</u>です。 ※ 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します。 ※ 小学生は無償化のため集金はありません。 〇給食に関するお問合せ・ご相談先は 中標津町学校給食センター ☎72-2673 (午前8時15分から午後4時30分まで)			中 小	東 小	丸 小	中 中	広 中	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日	1 日 <u>小703kcal・中846kcal</u> ・マーボーどん ・みそしる (たまねぎ・わかめ)	2 日 <u>小662kcal・中818kcal</u> ・ごはん ・パイタンスープ ・ぎょうざ (幼小2・中3) ・チンジャオロース
中 小	東 小	丸 小	中 中	広 中										
5 日	6 日	7 日	8 日	9 日										
5 日 <u>小690kcal・中838kcal</u> ・わかめごはん ・さつまじる ・メンチカツ ・ほうれんそうと もやしのごましょうゆ	6 日 <u>小654kcal・中775kcal</u> ・ナンカレー ・チキンハーブやき ・あおりんごゼリー	7 日 <u>小609kcal・中808kcal</u> ・しょうゆラーメン ・やきぐりコロッケ ・だいこんのごますあえ	8 日 <u>小750kcal・中904kcal</u> ・ごはん ・ワントンスープ ・えびチリ ・ごぼうサラダ	9 日 <u>小753kcal・中904kcal</u> ・たきこみごはん ・すましじる ・たらフライ (タルタルソース) ・おかかあえ										
精白米、炊き込みわかめの素 ごぼう、豚肉、つきこんにゃく、さつま 芋、大根、人参、玉葱、豆腐、いりこ だし、鰹だし、生姜、白味噌 メンチカツ、菜種油 人参、もやし、ほうれん草、薄口醤油、 上白糖、ごま油、白すりごま	ナン、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、ブルーエ キス、バ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 鶏肉、ハーブシーズニング 青りんごゼリー	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、がらス ープチキン、ポークフィヨン、塩、醤油ラ ーメンだれ、こしょう 焼き栗コロッケ、菜種油 人参、大根、上白糖、塩、りんご酢、ご ま油	人参、ウェーブワントン、チンゲン菜、 長葱、がらスープチキン、ポークフィヨ ン、塩、塩ラーメンだれ、ごま油 えびチリ、菜種油、玉葱 ごぼうサラダ、ホールコーン、人参、き ゅうり	精白米、餅米(うるち米)、薄口醤油、み りん、酒、塩、鶏肉、ごぼう、干椎茸、 人参、油揚げ、かんぴょう(無漂白)、ひ じき、三温糖、濃口醤油 人参、麩、わかめ、長葱、塩、昆布だし、 鰹だし、みりん、薄口醤油 たらフライ、菜種油、エッグレスタルタ ル もやし、ほうれん草、薄口醤油、鰹節										
12 日 スポーツの日 	13 日 <u>小603kcal・中809kcal</u> ・バターパン (クリームゴールド) ・ポトフ ・かにクリームコロッケ ・ブロッコリーと チーズのサラダ	14 日 <u>小627kcal・中874kcal</u> ・スープスパゲティ ・ささみフライ (中のみ2) ・きなこだんご 中標津希望農場の 「きなこ」です♪	15 日 <u>小721kcal・中882kcal</u> ・スープカレー ・チキンナゲット (幼小2・中3) ・ソフールヨーグルト	16 日 <u>小664kcal・中766kcal</u> ・ごはん ・みそしる (だいこん・ほうれんそう) ・にくじゃが ・やさいたまごやき										
19 日 <u>小662kcal・中801kcal</u> ・ごはん ・みそしる (キャベツ・あぶらあげ) ・ハンバーグ おろしソース ・マーボーはるさめ	20 日 <u>小654kcal・中764kcal</u> ・ドーナツパン ・ラビオリスープ ・ミートオムレツ ・キャベツとコーンの オーロラサラダ	21 日 <u>小669kcal・中855kcal</u> ・みそラーメン ・たこやき (幼小2・中3) ・カスタードプリン	22 日 <u>小646kcal・中773kcal</u> ・にしょくどん (にくそぼろ・やさい) ・ぐだくさんみそしる	23 日 <u>小771kcal・中887kcal</u> ・ごはん ・チゲなべふうスープ ・ヤンニョムチキン ・ナムル										
精白米 油揚げ、人参、キャベツ、いりこだし、 鰹だし、白味噌 ハンバーグ、大根おろし、濃口醤油、上 白糖、澱粉 豚肉、大豆ミートミンチ、人参、長葱、 春雨、広東風麻婆豆腐の素、赤味噌、上 白糖	ドーナツパン ポークラビオリ、人参、玉葱、ほうれん 草、ポークフィヨン、フィヨングラニ ュール、塩、薄口醤油、こしょう ミートオムレツ ホールコーン、人参、キャベツ、きゅう り、塩、こしょう、マヨドレフ、トマトケ チャップ	茹でラーメン、味付メンマ、つと、豚肉、 人参、白菜、もやし、長葱、わかめ、が らスープチキン、ポークフィヨン、塩、 味噌ラーメンだれ、にんにく、一味唐辛 子 たこ焼き、菜種油、中濃ソース、トマト ソース、上白糖 カスタードプリン	精白米、豚肉、大豆ミートミンチ、酒、 みりん、赤味噌、濃口醤油、三温糖、生 姜、人参、もやし、小松菜、薄口醤油、 白いりごま なめこ、人参、豆腐、ほうれん草、いり こだし、鰹だし、白味噌	精白米 豚肉、人参、大根、ニラ、豆腐、キムチ、 鶏だし、鰹だし、白味噌、濃口醤油、ご ま油 鶏肉、酒、濃口醤油、生姜、澱粉、菜種 油、豆板醤、甜面醤、酒、トマトチャッ プ、濃口醤油、ごま油、上白糖、みりん 人参、もやし、ほうれん草、上白糖、塩、 りんご酢、薄口醤油、ごま油										
26 日 <u>小672kcal・中823kcal</u> ・ごはん (のりふりかけ) ・とろみじる (あつあげ・こまつな) ・さばみそに ・ごもくきんぴら	27 日 <u>小652kcal・中917kcal</u> ・かぼちゃパン ・はくさいクリームに ・いかリングフライ (幼小2・中3) ・マカロニサラダ	28 日 <u>小596kcal・中702kcal</u> ・さんさいうどん ・いなりもち ・キャベツの しおこんぶあえ ・かたぬきチーズ おもちをよく かんでたべま しょう。 	29 日 <u>小682kcal・中801kcal</u> ・ハヤシライス ・えだまめ ・ハロウィンゼリー (1人2)	30 日 <u>小620kcal・中755kcal</u> ・ごはん ・かきたまじる ・さけしおやき ・がんもとこんさいの みそに										
精白米、のりふりかけ 人参、厚揚げ、小松菜、塩、昆布だし、 鰹だし、みりん、薄口醤油、澱粉 さば味噌煮 ごぼう、人参、つきこんにゃく、豚肉、 三温糖、濃口醤油、みりん、白いりごま、 ごま油、一味唐辛子	かぼちゃパン ベーコン、玉葱、人参、ホールコーン、 白菜、中標津牛乳、中標津生クリーム、 バター、塩、コーンポタージュ、ホワイ トルー、ポタージュJ、こしょう いかリングフライ、菜種油 マカロニ、塩、人参、きゅうり、マヨド レフ、こしょう	茹でうどん、鶏肉、干椎茸、つと、人参、 山菜ミックス、ほうれん草、長葱、昆布 だし、鰹だし、三温糖、濃口醤油、みり ん 味付きもちいなり 人参、キャベツ、塩昆布、塩、ごま油 型抜きチーズ	精白米、玉葱、豚肉、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、ハヤシフレーク、 デラックスキングカレー 枝豆 ハロウィンゼリー	精白米 豆腐、鶏卵、人参、ほうれん草、昆布だ し、鰹だし、みりん、薄口醤油 塩鮭 鶏肉、ごぼう、人参、こんにゃく、大根、 なめらかがんも、生姜、酒、上白糖、白 味噌、薄口醤油										



10月の主な加工品の原材料



ごぼうサラダ	ごぼう、半固体状ドレッシング、砂糖、醤油、乳化液状ドレッシング、食用植物油脂、鰹エキス、トマトケチャップ、卵白粉末、食塩、醸造酢、乳たん白、唐辛子、調味料（アミノ酸等）、グリシン、増粘多糖類、香辛料抽出物、水（アレルギー：卵、乳、小麦、大豆、ごま）
味付きもちいなり	餅粉、もち米、油揚げ、大豆油、砂糖、食塩、加工でんぷん、酵素製剤、水 <たれ> 砂糖、しょうゆ、かつお節調味料、昆布エキス、食塩、みりん、水（アレルギー：小麦、大豆）
カニクリームコロッケ	パン粉、小麦粉、牛乳、植物油脂、ファットスプレッド、かに、砂糖、小麦粉加工品、クリーム、乳等を主原料とする食品、食塩、粉末卵白、ゼラチン、かにエキス、ブイヨン、香辛料、えびエキス、加工澱粉、調味料（アミノ酸等）、乳化剤、カロチノイド色素、カゼインNa、香料、酸味料、香辛料抽出物、水（アレルギー：えび、かに、小麦、卵、乳成分、大豆、鶏肉、ゼラチン）
スープカレーウマイルド	小麦粉、パーム油、ミックススパイス、砂糖、野菜（玉ねぎ、にんにく）、デキストリン、トマトペースト、食塩、チャツネ、醤油加工品（醤油、ブドウ糖）、酵母エキス、チキンエキス、粉末魚醤（アレルギー：小麦、大豆、りんご、鶏肉）
スープカレーウホット	小麦粉、パーム油、ミックススパイス、砂糖、野菜（玉ねぎ、にんにく）、デキストリン、トマトペースト、食塩、チャツネ、醤油加工品（醤油、ブドウ糖）、酵母エキス、チキンエキス、粉末魚醤（アレルギー：小麦、大豆、りんご、鶏肉）
ソフールヨーグルト	脱脂粉乳、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、全粉乳、ゼラチン、寒天、乳酸カルシウム、香料、ピロリン酸鉄、水（アレルギー：乳、ゼラチン）
彩り野菜卵焼き	液卵、植物油脂、砂糖、にんじん、豚肉、たまねぎ、米・でん粉発酵調味料、しょうゆ、ほうれんそう、食塩、かつお節だし、ゼラチン、こんぶ、魚介エキスパウダー（アレルギー：小麦、卵、大豆、豚肉、ゼラチン）
いかリングフライ	いか、パン粉、亜鉛含有酵母、たん白加水分解物、香辛料、小麦粉、ファットスプレッド、粉末状植物性たん白、食塩、全卵、調味料（アミノ酸等）、ピロリン酸鉄（アレルギー：小麦、卵、いか、大豆、ゼラチン）
はくさいキムチ	白菜、大根、軟白ねぎ、加工糖、りんご、並塩、とうがらし粉、おきあみ、にんにく、しょうが（アレルギー：りんご）
焼き栗コロッケ	ばれいしょ、さつまいも、くり、糖類（砂糖、果糖ぶどう糖液糖、果糖）、植物油脂、食塩、パン粉、小麦粉、コーンフラワー、デキストリン、還元水あめ、でん粉、水、炭酸Ca、クチナシ色素、香料（アレルギー：小麦）
型抜きチーズ	ナチュラルチーズ、乳化剤、重曹、水（アレルギー：乳）
ハロウィンゼリー	異性化糖液糖、還元水あめ、砂糖、グレープ濃縮果汁、果糖、ゲル化剤、酸味料、香料、ブドウ果皮色素、消泡剤、水

よくかめているかな？

「よくかんで食べましょう!」と言われるけど、やわらかくて口当たりのよいおいしい食べ物が増え、意識をしないと噛む回数が少なくなりがちです。どんなことに気をつけたらよいのか一緒によ〜く考えてみましょう。

かむかむ
○×クイズ!

次の3つの「よくかんで食べるためのコツ」のうち、正しいものはどれでしょう？

くち なか
口の中にたくさん
い ほう
入れる方がよくかめる



✕ ほおばらずに、少しずつ口に運ぶ方がよくかめます。小さめのスプーンを使う、はしを使うときもかきこまずにつまんだり、すくったりして食べるとよいです。

くち い
どんどん口に入れ、
い ほう
かんでいく方がよい



✕ 一度、口の中にあるものを飲み込んでから、次のものを食べるくせをつけましょう。そして飲み込む前に、「もう5回かむ」がいつも意識できると、よくかんで食べられるようになりますよ。

じかん よ ゆう
時間に余裕をもって
た ほう
食べる方がよい



○ 子どもの口は大人より小さく、歯の本数も少ないので食べるのに時間がかかります。大人より遅くなっても全然かまいません。いつも時間に余裕をもって食べるようにしましょう。