

10月分献立表

黄色の中間 おもに熱や力となり、体を動かす力のもとになる **赤色の中間** おもに血や骨や肉になり、体をつくる **緑色の中間** おもに体の調子を整える

給食食材を納品して下さっている地元業者さん

10月平均栄養価
たん白質@24.3g @27.9g
脂 肪@18.4g @20.3g
ナトリウム@2.9g @ 3.3g
(塩分相当)

☆のついた献立は新メニューです!

10月の名寄産食材
米 もち米 パン しんじゆ 豆腐 油揚げ ひまわり油 SPF豚肉 作りみそ もやし
長ねぎ にんじん キャベツ 玉ねぎ じゃがいも 白菜 大根 きゅうり

<p>1 (木) 小1643kcal 中761kcal</p> <p>★豚骨野菜ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん</p> <p>黄: ラーメン 油 ごはん 赤: 牛乳 豚肉 はんぱん わかめ 緑: 白菜 玉ねぎ 長ねぎ にんじん もやし</p>		<p>2 (金) 小1561kcal 中663kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(豆腐・小松菜) ★ひじきと枝豆のサラダ ★さばのみそ煮 ←骨に注意!</p> <p>黄: ごはん 砂糖 ごま 赤: 牛乳 豆腐 ハム ひじき さば 緑: 小松菜 椎茸 もやし にんじん きゅうり えだまめ</p>		
<p>5 (月) 小1534kcal 中607kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ★切り干し大根の卵とじ ★ほっけの塩焼き ↑骨に注意!</p> <p>黄: ごはん 油 砂糖 赤: 牛乳 豚肉 ぼうじょう わかめ 油揚げ 卵 みそ 緑: 玉ねぎ 切り干し大根 にんじん</p>	<p>6 (火) 小1646kcal 中727kcal</p> <p>★黒砂糖パン ★牛乳 ★白菜のスープ ★ポークビーンズ ★メンチカツ</p> <p>黄: 黒糖パン じゃがいも 油 砂糖 パン粉 赤: 牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ 緑: 長ねぎ 白菜 コーン にんじん 玉ねぎ パセリ キャベツ</p>	<p>7 (水) 小1755kcal 中886kcal</p> <p>☆ほたてカレー ★牛乳 ★もやしのサウザン ドレッシングサラダ</p> <p>黄: ごはん じゃがいも 油 赤: 牛乳 ほたて 鶏肉 チーズ 緑: にんじん 玉ねぎ もやし コーン</p>	<p>8 (木) びょう給食の日① 小1531kcal 中608kcal</p> <p>★けんちんうどん ★牛乳 ★五目おこわ (SPF豚使用)</p> <p>黄: うどん もち米 赤: 牛乳 豚肉 鶏肉 はんぱん 油揚げ 緑: にんじん 椎茸 ごま 大根 長ねぎ たけのこ こんにゃく</p>	<p>9 (金) 小1580kcal 中693kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(小松菜・油揚げ) ★きんぴらごぼう ★ハンバーグのおろしソースかけ</p> <p>黄: ごはん 油 砂糖 赤: 牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ 緑: 小松菜 ごま にんじん 大根 さやひんげん</p>
<p>12 (月) 小1590kcal 中704kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★キムチスープ ★中華風サラダ ★肉しゅうまい(1人2こ)</p> <p>黄: ごはん はるさめ 砂糖 ごま油 小麦粉 赤: 牛乳 豚肉 豆腐 ハム 卵 みそ 緑: 椎茸 にら 白菜 にんじん しめじ きゅうり 玉ねぎ</p>	<p>13 (火) 小1569kcal 中689kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(生揚げ・まいたけ) ★じゃがいものみそ煮 ★鶏肉の醤油焼き</p> <p>黄: ごはん じゃがいも 油 砂糖 赤: 牛乳 生揚げ 豚肉 ひじき みそ 鶏肉 緑: まいたけ 長ねぎ にんじん 玉ねぎ さやひんげん</p>	<p>14 (水) びょう給食の日② 小1884kcal 中1000kcal</p> <p>★ビーフカレー ★牛乳 ★キャベツとコーンのひまわりドレッシング和え</p> <p>黄: ごはん じゃがいも 油 砂糖 ひまわり油 赤: 牛乳 牛肉 チーズ 緑: にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン</p>	<p>15 (木) 小1697kcal 中870kcal</p> <p>★クリームスパゲティ ★りんごジュース ★青のりポテト</p> <p>黄: スパゲティ 油 じゃがいも 砂糖 赤: 鶏肉 青のり 牛乳 緑: 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ りんご</p>	<p>16 (金) 小1485kcal 中710kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★根菜汁 ★がんもと白菜の煮ひたし ★さんまのおかか煮 ↑骨に注意!</p> <p>黄: ごはん じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 赤: 牛乳 鶏肉 さんま 豆腐 みそ かつお節 緑: ごま にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ 白菜</p>
<p>19 (月) 小1525kcal 中631kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(しめじ・豆腐) ★キャベツの炒め物 ★いわしの梅煮 ↑骨に注意!</p> <p>黄: ごはん 油 砂糖 でん粉 赤: 牛乳 豆腐 豚肉 いわし みそ 緑: しめじ 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ にんじん 梅</p>	<p>20 (火) 小1562kcal 中628kcal</p> <p>★米粉パン ★牛乳 ★野菜スープ ★ポテトのチーズ煮 ★ウインナーのケチャップソースかけ</p> <p>黄: 米粉パン じゃがいも 油 砂糖 赤: 牛乳 鶏肉 チーズ ウインナー 緑: にんじん キャベツ 玉ねぎ コーン パセリ</p>	<p>21 (水) 小1658kcal 中770kcal</p> <p>★ピピンパ弁 ★牛乳 ★わかめスープ</p> <p>黄: ごはん 砂糖 ごま油 油 赤: 牛乳 豚肉 卵 豆腐 わかめ 緑: にんじん もやし 小松菜 長ねぎ</p>	<p>22 (木) 小1632kcal 中767kcal</p> <p>★醤油野菜ラーメン ★牛乳 ★梅ちりごはん</p> <p>黄: ラーメン 油 ごはん ごま 赤: 牛乳 豚肉 はんぱん しょうゆ 緑: 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 白菜 もやし 梅</p>	<p>23 (金) 小1560kcal 中671kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも) ★白菜とキャベツのおかか和え ★チキンみそカツ</p> <p>黄: ごはん じゃがいも 砂糖 パン粉 油 赤: 牛乳 鶏肉 かつお節 みそ 緑: 玉ねぎ 白菜 キャベツ</p>
<p>26 (月) 小1539kcal 中641kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★酸辣湯 ★キャベツの棒々鶏サラダ ★きんぴら肉団子(1人2こ)</p> <p>黄: ごはん 油 でん粉 ごま油 ごま 小麦粉 赤: 牛乳 豚肉 豆腐 卵 鶏肉 緑: チゲ菜 椎茸 たけのこ キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ ごま</p>	<p>27 (火) 小1608kcal 中727kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・なめこ) ★牛肉のソース炒め ★手持ちししゃもの甘露煮(1人2尾) ←骨に注意!</p> <p>黄: ごはん パン でん粉 砂糖 赤: 牛乳 牛肉 みそ ししゃも 緑: 大根 なめこ 玉ねぎ にんじん さやひんげん</p>	<p>28 (水) 小1676kcal 中789kcal</p> <p>★マーボー野菜丼 ★牛乳 ★もやしのナムル</p> <p>黄: ごはん 砂糖 小麦粉 ごま油 ごま 赤: 牛乳 豆腐 豚肉 みそ ハム 緑: にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 たけのこ もやし きゅうり</p>	<p>29 (木) 小1693kcal 中792kcal</p> <p>★肉うどん ★牛乳 ★野菜コロッケ ★プリン</p> <p>黄: うどん じゃがいも パン粉 砂糖 赤: 牛乳 豚肉 はんぱん 油揚げ 緑: にんじん まいたけ ごま 長ねぎ 玉ねぎ コーン クリンピース</p>	<p>30 (金) 小1526kcal 中649kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・油揚げ) ★大根のピリ辛煮 ★焼き鮭 ←骨に注意!</p> <p>黄: ごはん 油 砂糖 赤: 牛乳 油揚げ 豚肉 鮭 みそ 緑: 白菜 大根 にんじん たけのこ 椎茸 さやひんげん</p>

※ 都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※ 給食費は忘れずに期日までに納めましょう。