





令和4年

10月分献立表

名寄市学校給食センター

黄色の仲間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤の仲間	血や骨や肉になり、体をつくる	緑の仲間	体の調子を整える
3 (月) 小603kcal 中714kcal	4 (火) 小566kcal 中677kcal	5 (水) 小639kcal 中746kcal	6 (木) 小637kcal 中755kcal	7 (金) 小713kcal 中834kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・しめじ) ★根菜煮 ★さば照り焼き ←骨に注意!	★黒砂糖パン★牛乳 ★アルファベットマカロニスープ ★ポークビーンズ ★ほうれん草オムレツ	★マーボー野菜丼 ★牛乳 ★棒々鶏サラダ	★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん	★ごはん ★牛乳 ★おでん ★あげいも ★ふりかけ	
黄:ごはん 油 さとう 赤:特、ひ肉、豆腐、おぼろみ 緑:キャベツ、しめじ、にんじん、ごま、ごんや、しいたけ、大根	黄:黒糖、油、さとう、じゃがいも、マヨ 赤:特、ひ肉、大豆、チーズ、たまご 緑:キャベツ、にんじん、パセリ、ほうれん草、玉ねぎ	黄:ごはん 油 さとう、ひ肉、ごま、油、ごま 赤:牛乳、ひ肉、豆腐、とり肉、みそ 緑:玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、もやし、たけのこ、しいたけ、キャベツ	黄:ラーメン さとう 油 ごま ごはん 赤:特、ひ肉、わかめ、おぼろみ、みそ 緑:白菜、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、もやし、にんじん	黄:ごはん さとう 油、じゃがいも、小豆 赤:特、ひ肉、豆腐、わかめ、おぼろみ、みそ 緑:大根、にんじん、ごんや、く	
10 (月) スポーツの日	11 (火) 小561kcal 中673kcal	12 (水) 小762kcal 中895kcal	13 (木) 小612kcal 中677kcal	14 (金) 小610kcal 中723kcal	
10月のなよろ給食の日は、7日(金)、18日(火)、28日(金)を予定しています。なよろマークが自印です。見てね! → 	★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★もやしのおかか炒め ★たまご焼き	★ハヤシライス ★牛乳 ★レモンドレッシングサラダ	★五目うどん ★牛乳 ★ポテトコロッケ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・なめこ・油揚げ) ★ごまのカレー風味炒め ★チキンのチーズ焼き	
	黄:ごはん 油、ごま、じゃがいも、さとう 赤:特、ひ肉、豆腐、かぼちゃ、たまご 緑:大根、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、ごま、もやし、しいたけ	黄:ごはん 油、じゃがいも 赤:牛乳、ひ肉 緑:キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	黄:うどん、じゃがいも、パン粉、油 赤:牛乳、とり肉、おぼろみ、油揚げ 緑:玉ねぎ、にんじん、小松菜、しいたけ、ごま、長ねぎ、コーン、グリーンピース	黄:ごはん さとう 油、パン粉 赤:特、ひ肉、ひ肉、チーズ、わかめ 緑:白菜、なめこ、にんじん、ごま、ごんや、く、しいたけ	
17 (月) 小594kcal 中708kcal	18 (火) 小664kcal 中738kcal	19 (水) 小726kcal 中833kcal	20 (木) 小647kcal 中766kcal	21 (金) 小580kcal 中714kcal	
★ごはん ★牛乳 ★にらたまスープ ★豚肉のオイスターソース炒め ★さばのみそ煮 ↑骨ごと食べられます!	★もち粉パン★牛乳 ★かぼちゃポターージュ ★ひまわりドレッシングサラダ ★メンチカツ 	★豚丼 ★牛乳 ★からしあえ ☆せんざいきな粉トッピング	★とんこつ野菜ラーメン ★牛乳 ★ごはん ★味付けのり	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・小松菜・油揚げ) ★さつまいも甘辛煮 ★鮭焼き魚 ←骨に注意!	
黄:ごはん 油、ごま、油、ひ肉、さとう 赤:牛乳、たまご、たまご、みそ、ひ肉 緑:チンゲン菜、にら、にんじん、たけのこ、玉ねぎ、ピーマン	黄:もち粉、油、ひ肉、ひ肉、油、パン粉 赤:牛乳、ひ肉、豆腐、たまご 緑:玉ねぎ、かぼちゃ、しめじ、白菜、きゅうり、にんじん、キャベツ	黄:ごはん 油、さとう、ひ肉、ごま 赤:特、ひ肉、豆腐、おき、大豆 緑:にんじん、玉ねぎ、しいたけ、ごんや、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	黄:ラーメン、油、ごま 赤:牛乳、ひ肉、おぼろみ、のり 緑:キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、もやし	黄:ごはん さつまいも、油、さとう 赤:特、ひ肉、わかめ、ひ肉、おき、たまご 緑:大根、小松菜、玉ねぎ、にんじん、ごんや、く、しいたけ	
24 (月) 小622kcal 中742kcal	25 (火) 小584kcal 中701kcal	26 (水) 小742kcal 中871kcal	27 (木) 小597kcal 中720kcal	28 (金) 小631kcal 中753kcal	
★ごはん ★牛乳 ★キムチスープ ★切り干し大根の中華炒め ★コーンゆづまい(1人2こ)	★ごはん ★牛乳 ★鶏ちゃんこ汁 ★春雨サラダ ★いわし生姜煮 ↑骨ごと食べられます!	★ポークカレー ★牛乳 ★ごまドレッシング サラダ	★スリゲティミートソース ★牛乳 ★野菜スープ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (豆腐・油揚げ・長ねぎ) ★じゃがいもほろろ ★子持ちししゃも甘露煮 (1人2食) ↑骨ごと食べられます!	
黄:ごはん 油、ごま、油、さとう 赤:特、ひ肉、豆腐、おき、ひ肉、すりみ 緑:玉ねぎ、しいたけ、白菜、にんじん、にら、コーン、切り干し大根	黄:ごはん 油、じゃがいも、おき、ごま、さとう 赤:特、ひ肉、ひ肉、ひ肉、わかめ、わかめ 緑:にんじん、大根、ごんや、く、白菜、長ねぎ、きゅうり	黄:ごはん 油、ごま、じゃがいも 赤:牛乳、ひ肉 緑:にんじん、たまご、赤ピーマン、しいたけ、キャベツ、コーン	黄:スリゲティ、油、さとう 赤:牛乳、ひ肉、チーズ 緑:にんじん、玉ねぎ、しめじ、パセリ、白菜	黄:ごはん 油、さとう、じゃがいも 赤:特、ひ肉、豆腐、しいたけ、わかめ、わかめ 緑:長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、コーン	
31 (月) 小631kcal 中770kcal	心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です。早寝・早起きをこころがけ、朝・昼・夕の3食をしっかり食べ、元気に体を動かしましょう。				
★ごはん ★牛乳 ★いもだんご汁 ★ごぼうサラダ ★ハンバーグおろしソースかけ	 <p>果、パン、じゃがいも、かぼちゃ、コーン、玉ねぎ、大根、長ねぎ、キャベツ、はくさい、もやし、豆腐、油揚げ、しいたけ、ひまわり油</p>				
黄:ごはん マヨネーズ、じゃがいも、ひ肉 赤:牛乳、わかめ、ひ肉、ひ肉、みそ 緑:玉ねぎ、ごま、キャベツ、にんじん、コーン、大根					
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>☆印は新メニューです。今月は19日に提供します。見てね!</p>  </div> <div> <p>10月平均栄養価</p> <p>たん白質@24.9g @28.3g 脂 肪@18.5g@20.2g ナトリウム@29g @3.3g (塩分相当量)</p> </div> </div>				

※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。 ※給食費は忘れず期限内までに納めましょう。