

# 10月分献立表

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
<b>2 (月)</b> 研究会のため全校給食止	<b>3 (火)</b> 小1699kcal 中820kcal ★ごはん ★ふりかけ ★牛乳 ★おでん ★揚げいも 黄:ごはん 油 じゃがいも 小麦粉 赤:牛乳 とり肉 うす切り 大豆 さつま揚げ 緑:大根 にんじん こんにゃく	<b>4 (水)</b> 小1604kcal 中719kcal ★ごはん ★牛乳 ★キムチスープ ★春雨サラダ ★コーンゆづり(1人2コ) 黄:ごはん さとう ごま油 小麦粉 春雨 赤:牛乳 ぶり肉 とり肉 たまご みそ 豆腐 すりみ 緑:白菜 玉ねぎ しじみ じゃがいも コーン きゅうり にんじん	<b>5 (木)</b> 小1742kcal 中868kcal ★ポークカレー ★牛乳 ★サウザンドレッシングサラダ 黄:ごはん 油 じゃがいも 赤:牛乳 ぶり肉 緑:玉ねぎ にんじん キャベツ コーン	<b>6 (金)</b> 小1572kcal 中730kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(もやし・たまご) ★五目きんぴら ★肉だんご(小2コ・中3コ) 黄:ごはん さとう 油 赤:牛乳 とり肉 たまご はんぺん みそ 緑:もやし しじみ じゃがいも にんじん 玉ねぎ しじみ	
<b>9 (月)</b> スポーツの日 ☆印は新メニューです。 のお楽しみにね! 	<b>10 (火)</b> 小1630kcal 中738kcal ★ビビンバ ★牛乳 ★わかめスープ 黄:ごはん 油 ごま油 さとう 赤:牛乳 ぶり肉 たまご わかめ 緑:もやし にんじん 小松菜 玉ねぎ しじみ	<b>11 (水)</b> 小1668kcal 中803kcal ★ごはん ★牛乳 ★貝だくさんみそ汁 ★青のりポテト ★いわし梅煮 ←配膳注意 黄:ごはん 油 じゃがいも 赤:牛乳 油揚げ いわし とり肉 青のり みそ 緑:にんじん 玉ねぎ まいご 大根 ごま油 梅	<b>12 (木)</b> 小1574kcal 中687kcal ★ごはん ★牛乳 ★しょうゆワンタン汁 ★もやしごまあえ ★豆腐ハンバーグ(カレー風味たれ) 黄:ごはん ワンタン ごま さとう 小麦粉 赤:牛乳 豆腐 とり肉 はんぺん 緑:玉ねぎ にんじん 豆腐 もやし コーン 白菜 キャベツ	<b>13 (金)</b> 小1587kcal 中699kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・なめこ) ★すき焼き風煮 ★たまご焼き 黄:ごはん さとう 油 赤:牛乳 ぶり肉 豆腐 たまご みそ 緑:白菜 なめこ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 大根	
<b>16 (月)</b> 小1547kcal 中684kcal ★ごはん ★牛乳 ★すし汁(チカ菜・まいたけ・はんぺん) ★大根みそ煮 ★お魚バーグ 黄:ごはん 油 ごま さとう 赤:牛乳 ぶり肉 いわし わかめ はんぺん みそ 緑:チカ菜 まいたけ 玉ねぎ 大根 いわし にんじん	<b>17 (火)</b> 小1577kcal 中734kcal ★黒砂糖パン★牛乳 ★野菜スープ ★ポークピーンズ ★ほうれん草オムレツ 黄:黒砂糖パン 油 じゃがいも さとう 赤:牛乳 ぶり肉 大豆 チーズ たまご 緑:にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ ほうれん草 パセリ	<b>18 (水)</b> 小1852kcal 中966kcal ☆焼いてチキンカツカレー ★牛乳 ★ぶどうゼリー 黄:ごはん 油 じゃがいも さとう パン粉 赤:牛乳 ぶり肉 とり肉 緑:にんじん 玉ねぎ ぶどう コーン	<b>19 (木)</b> 小1561kcal 中680kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・しめじ) ★高野豆腐そぼろ煮 ★ほっけ照り焼き ←骨に注意 黄:ごはん さとう 油 赤:牛乳 ぶり肉 うす切り みそ 高野豆腐 ほっけ 緑:白菜 しめじ じゃがいも にんじん きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ	<b>20 (金)</b> 小1624kcal 中726kcal ★ごはん ★牛乳 ★中華スープ ★ハンバンジーサラダ ★春巻き 黄:ごはん 油 ごま 小麦粉 春雨 赤:牛乳 とり肉 すりみ 緑:白菜 しじみ 豆腐 キャベツ きゅうり にんじん コーン ほうれん草	
<b>23 (月)</b> 小1618kcal 中754kcal ★ごはん ★牛乳 ★かぼちゃだんご汁 ★切干大根たまごとじ ★ハンバーグ(たれ) 黄:ごはん さとう でんぷん 油 赤:牛乳 ぶり肉 みそ たまご とり肉 緑:切干大根 キャベツ かぼちゃ にんじん 玉ねぎ	<b>24 (火)</b> 小1583kcal 中701kcal ★ごはん ★牛乳 ★すし汁(大根・椎茸・わかめ) ★じゃがいもみそ煮 ★いわし生煮 ←配膳注意 黄:ごはん 油 じゃがいも さとう 赤:牛乳 ぶり肉 みそ いわし わかめ 豆腐 緑:にんじん 大根 こんにゃく しじみ いわし 玉ねぎ 生姜	<b>25 (水)</b> 小1607kcal 中716kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・まいたけ) ★豚肉ソース炒め ★カレーコロッケ 黄:ごはん 油 じゃがいも パン粉 小麦粉 赤:牛乳 ぶり肉 大豆 みそ 緑:白菜 まいご 玉ねぎ にんじん いわし	<b>26 (木)</b> 小1642kcal 中749kcal ★親子丼 ★牛乳 ★もやし甘酢あえ 黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 とり肉 かつお節の佃煮 高野豆腐 たまご ちくわ 緑:にんじん 玉ねぎ しじみ もやし きゅうり じゃがいも	<b>27 (金)</b> 小1553kcal 中669kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(小松菜・油揚げ・玉ねぎ) ★ごぼう炒め煮 ★ほっけ塩焼き ←骨に注意 黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 ぶり肉 油揚げ ほっけ みそ 緑:小松菜 玉ねぎ こんにゃく じゃがいも にんじん いわし	
<b>30 (月)</b> 小1605kcal 中726kcal ★わかめごはん ★牛乳 ★みそ汁(さつまいも・長ねぎ) ★鶏肉と白菜の煮ひたし ★持ちししゃも田舎煮(1人2尾) 黄:ごはん さとう さつまいも 油 赤:牛乳 わかめ とり肉 しじみ 豆腐 鶏肉 緑:白菜 にんじん まいたけ 長ねぎ	<b>31 (火)</b> 小1653kcal 中753kcal ★もち粉パン ★牛乳 ★かぼちゃポタージュ ★ひまわりドレッシングサラダ ★メンチカツ 黄:もち粉パン 油 ひまわり油 パン粉 さとう 赤:牛乳 とり肉 ツナ 緑:玉ねぎ かぼちゃ しじみ キャベツ きゅうり	<div style="border: 2px dashed orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>10月</b>の 名寄産食材</p> <p>こめ 米、パン、じゃがいも、かぼちゃ、コーン、 たまご 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> </div>			<div style="text-align: center;"> <p><b>秋の味覚</b></p> <p>10月平均栄養価</p> <p>たん白質②4.0g ②27.5g 脂 肪②18.6g ②20.4g ナトリウム②2.5g ②2.8g (塩分相当量)</p> </div>
<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。 ※給食費は忘れずご期限までに納めましょう。</p>					