

令和6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	
1(火)				2(水)		3(木)		4(金)			
研究会のため全校給食止				小642kcal 中756kcal		小491kcal 中575kcal		小484kcal 中579kcal			
10月のなよろ給食の日は、2日(水)、22日(火)を予定しています。なよろマークが目印です。 見てね!→ 10月平均栄養価 たん白質 21.7g @24.7g 脂 肪 16.6g @18.1g ナトリウム 2.6g @30g (給食相当量)				★ごはん ★牛乳 ★みそおでん ★あげいも ★ふりかけ		★汁なし担々麺 ★牛乳 ★キャベツとコーンのスープ		★ごはん ★牛乳 ★具だくさん汁 ★からしあえ ☆にんじんのおろし煮			
黄:ごはん じゃがいも さとう 油 小麦粉 赤:牛乳 かんも みそ のり とり肉 緑:大根 にんじん こんにゃく				黄:ごはん じゃがいも さとう 油 小麦粉 赤:牛乳 ぶり肉 緑:にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし 小松菜 キャベツ コーン		黄:ラーメン ごま油 さとう 小麦粉 赤:牛乳 ぶり肉 緑:にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし 小松菜 キャベツ コーン		黄:ごはん じゃがいも 赤:牛乳 みそ にんじん 緑:にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく もやし 大根			
7(月)		8(火)		9(水)		10(木)		11(金)			
小496kcal 中599kcal		小504kcal 中586kcal		小550kcal 中641kcal		小472cal 中598kcal		小515kcal 中624kcal			
★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(舞茸・長ねぎ) ★大根みそ煮 ★厚焼き玉子		★コッパン ★牛乳 ★野菜スープ ★もやしのバター炒め ★カレーコロッケ		★中華丼 ★牛乳 ★わかめスープ		★ごはん ★牛乳 ★キムチスープ ★ナムル ★コンシュウマイ(小2こ・中3こ)		★ごはん ★牛乳 ★鶏ちゃんご汁 ★キャベツのごまあえ ★いわし生姜煮			
黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 ぶり肉 みそ 卵 わかめ 緑:舞茸 長ねぎ 大根 いんげん にんじん しめじ		黄:コッパン パン 油 じゃがいも 小麦粉 赤:牛乳 ぶり肉 大豆 緑:にんじん キャベツ コーン もやし いんげん 玉ねぎ		黄:ごはん 油 さとう 小麦粉 赤:牛乳 ぶり肉 エビ いかり わかめ 緑:椎茸 にんじん 白菜 玉ねぎ 長ねぎ		黄:ごはん 小麦粉 ごま ごま油 赤:牛乳 ぶり肉 とり肉 豆腐 みそ 緑:椎茸 玉ねぎ 白菜 もやし にんじん 小松菜 コーン		黄:ごはん じゃがいも ごま さとう 赤:牛乳 とり肉 みそ 油揚げ いわし 緑:にんじん 長ねぎ 大根 キャベツ きゅうり しょうが こんにゃく			
14(月)		15(火)		16(水)		17(木)		18(金)			
スポーツの日		小582kcal 中688kcal		小680kcal 中788kcal		小502kcal 中556kcal		小530kcal 中671kcal			
☆印は新メニューです。 お楽しみにね! お楽しみ!		★ごはん ★牛乳 ★いも団子汁 ★キャベツの油炒め ★さばのみそ煮		★ハヤシライス ★牛乳 ★みかんゼリー		★五目うどん ★牛乳 ★玉ねぎコロッケ		★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★もやしの和風ドレッシングあえ ★クチャップノースハンバーグ			
黄:ごはん じゃがいも 小麦粉 油 さとう 赤:牛乳 油揚げ さつま揚げ みそ さば 緑:大根 玉ねぎ 長ねぎ にんじん キャベツ		黄:ごはん じゃがいも 小麦粉 油 さとう 赤:牛乳 ぶり肉 緑:にんじん 玉ねぎ みかん		黄:ごはん じゃがいも 油 さとう 赤:牛乳 ぶり肉 緑:にんじん 玉ねぎ みかん		黄:うどん 小麦粉 油 赤:牛乳 とり肉 油揚げ ツナ 緑:小松菜 椎茸 長ねぎ 玉ねぎ		黄:ごはん さとう じゃがいも 赤:牛乳 ぶり肉 とり肉 みそ 緑:大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまもやし コーン			
21(月)		22(火)		23(水)		24(木)		25(金)			
小544kcal 中652kcal		小605kcal 中749kcal		小585kcal 中683kcal		小495kcal 中633kcal		小566kcal 中669kcal			
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(小松菜・玉ねぎ) ★鶏肉とさつまの甘辛煮 ☆にんじんのスパイスカレー煮		★もち粉パン ★牛乳 ★かぼちゃシチュー ★キャベツのイタリアンドレッシング ☆ハムカツ		★海賊丼 ★牛乳 ★もやしのツナあえ		★ごはん ★牛乳 ★白菜スープ ★豚肉のオイスター炒め ★オムレツ		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・厚揚げ) ★ごまの咖喱風味炒め ★シュウマイ(1人2こ)			
黄:ごはん さつま 油 さとう 赤:牛乳 とり肉 みそ にんじん 緑:小松菜 玉ねぎ にんじん いんげん こんにゃく		黄:もち粉 パン 油 小麦粉 赤:牛乳 ハム 緑:かぼちゃ しめじ キャベツ コーン 玉ねぎ		黄:ごはん 油 さとう ひまわり油 赤:牛乳 とり肉 いかり エビ 卵 ツナ 緑:にんじん 玉ねぎ 椎茸 こまもやし きゅうり		黄:ごはん 油 さとう 小麦粉 ごま油 赤:牛乳 ぶり肉 卵 緑:白菜 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ コーン ピーマン		黄:ごはん さとう 油 小麦粉 赤:牛乳 ぶり肉 とり肉 みそ 油揚げ 緑:キャベツ こまもやし にんじん いんげん 玉ねぎ			
28(月)		29(火)		30(水)		31(木)		10月 名寄産食材 なよろさんしょうさい 名寄産食材			
小530kcal 中637kcal		小591kcal 中754kcal		小650kcal 中758kcal		小487kcal 中583kcal					
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・なめこ) ★じゃがいもほろろ ★子持ちしゃも甘露煮(1人2尾)		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(もやし・油揚げ) ★高野豆腐の卵とじ ★ひじき入りぎょうざ(小2こ・中3こ)		★ポークカレー ★牛乳 ★キャベツの甘酢和え		★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(豆腐・椎茸) ★野菜とさつまあげの炒め物 ★いわしみぞれ煮					
黄:ごはん 油 さとう じゃがいも 赤:牛乳 みそ ぶり肉 ししゃも 緑:大根 なめこ コーン にんじん 玉ねぎ		黄:ごはん さとう 油 小麦粉 赤:牛乳 みそ ぶり肉 とり肉 高野豆腐 ひじき 卵 油揚げ 緑:にんじん 玉ねぎ もやし いんげん キャベツ		黄:ごはん じゃがいも さとう 油 赤:牛乳 ぶり肉 わかめ かつお節 緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ		黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 豆腐 いわし さつま揚げ 緑:椎茸 長ねぎ もやし にんじん いんげん 大根					

※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限までに納めましょう。