

令和8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	
 10月 なよろさんしょくさい 名寄産食材		10月平均栄養価 たん白質 21.8g ②25.2g 脂 肪 17.2g ②18.8g ナトリウム 2.6g ②3.0g (塩分相当量)	1(木) 小594kcal 中663kcal ★根菜うどん ★牛乳 ★フライドポテト	2(金) 小504kcal 中606kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(えのき・卵) ★もやしと豚肉の炒め物 ★いわしのみぞれ煮
		14日、28日は なよろ給食の日!	黄:うどん、じゃがいも、油 赤:牛乳、とり肉、油揚げ 緑:にんじん、長ねぎ、ごぼう、大根	黄:ごはん、さとう、油 赤:牛乳、卵、豚肉、いわし、みそ 緑:えのき、長ねぎ、もやし、にんじん、いわし、大根
			5(月) 小543kcal 中671kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(豆腐・キャベツ) ★じゃがいもほろろ ★平つくね	6(火) 小575kcal 中680kcal ★黒砂糖パン★牛乳 ★トマトと豆のスープ ★もやしのコールスローサラダ ★焼きチキンカツ
		7(水) 小597kcal 中694kcal ★玉子丼 ★牛乳 ★白菜の甘酢和え	8(木) 小603kcal 中712kcal ★わかめごはん ★牛乳 ★おでん ★揚げいも	9(金) 小500kcal 中609kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(もやし・高野豆腐) ★五目きんぴら ★ほっけの塩焼き
黄:ごはん、じゃがいも、油、さとう 赤:牛乳、豆腐、みそ、豚肉、とり肉 緑:にんじん、豆、キャベツ、コーン、枝豆		黄:ごはん、さとう、油 赤:牛乳、卵、ちくわ 緑:にんじん、豆、椎茸、白菜	黄:ごはん、じゃがいも、小麦粉、油 赤:牛乳、かんも、わかめ、とり肉 緑:大根、にんじん	黄:ごはん、油、さとう 赤:牛乳、みそ、高野豆腐、さつま揚げ、ほっけ 緑:もやし、にんじん、ごぼう、こんにゃく
12(月) スポーツの日 ☆印は新メニューです。 たの お楽しみにね! 		13(火) 小564kcal 中668kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) ★キャベツの油炒め ★アジフライ	14(水) 小550kcal 中690kcal ★コッパン★牛乳 ★デミグラスシチュー ★イタリアンドレッシングサラダ ★オムレツ	15(木) 小546kcal 中699kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・しめじ) ★高野豆腐のそぼろ煮 ★焼き唐揚げ
黄:ごはん、油、さとう、パン粉 赤:牛乳、油揚げ、みそ、豚肉、アジ 緑:キャベツ、にんじん、玉ねぎ		黄:コッパン、じゃがいも、油 赤:牛乳、豚肉、卵 緑:にんじん、玉ねぎ、パセリ、もやし、コーン	黄:ごはん、小麦粉、油、みそ、さとう 赤:牛乳、みそ、豚肉、とり肉、高野豆腐 緑:白菜、しめじ、玉ねぎ、にんじん、いわし、こんにゃく	黄:ラーメン、油、ごはん 赤:牛乳、豚肉 緑:玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、白菜、もやし
19(月) 小509kcal 中606kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(じゃがいも・小松菜) ★和風ドレッシングあえ ★チーズ風ソース入りハンバーグ		20(火) 小519kcal 中621kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(舞茸・かぼちゃ) ★大根の煮物 ★いわしのみぞれ煮	21(水) 小568kcal 中662kcal ★タコライス ★牛乳 ★しめじのスープ	22(木) 小560kcal 中597kcal ★五目うどん ★牛乳 ★ハムカツ
黄:ごはん、じゃがいも 赤:牛乳、みそ、とり肉、豚肉 緑:小松菜、もやし、玉ねぎ、にんじん、きゅうり		黄:ごはん、油、さとう 赤:牛乳、とり肉、かぼちゃ、いわし、みそ 緑:にんじん、舞茸、長ねぎ、大根、ごぼう、いわし	黄:ごはん、油 赤:牛乳、豚肉、大豆 緑:にんじん、玉ねぎ、トマト、長ねぎ、キャベツ、コーン、しめじ	黄:うどん、パン粉、油 赤:牛乳、とり肉、油揚げ、ハム 緑:ごぼう、長ねぎ、小松菜
26(月) 小527kcal 中628kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・わかめ) ★すき焼き風煮 ★厚焼き玉子		27(火) 小500kcal 中649kcal ★バターパン★牛乳 ★野菜スープ ★ごまドレッシングサラダ ★ケチャップハンバーグ	28(水) 小659kcal 中762kcal ★ポークカレー ★牛乳 ★パンプキンパイロア	29(木) 小537kcal 中643kcal ★ごはん ★牛乳 ★さつまいも汁 ★ひまわり油炒め ★子持ちししゃも甘煮
黄:ごはん、さとう、油 赤:牛乳、わかめ、みそ、豚肉、豆腐、卵 緑:大根、にんじん、玉ねぎ、白菜、長ねぎ		黄:バターパン、ごま、さとう 赤:牛乳、ツタ、とり肉、ベーコン、豚肉 緑:にんじん、キャベツ、コーン、もやし、きゅうり	黄:ごはん、じゃがいも、油、さとう 赤:牛乳、豚肉、豆乳 緑:にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ	黄:ごはん、ひまわり油、さとう、さつまいも 赤:牛乳、みそ、ししゃも、豚肉 緑:にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、大根、こんにゃく、キャベツ
30(金) 小510kcal 中609kcal ★ごはん ★牛乳 ★春雨スープ ★ナムル ★焼ききょうざ				黄:ごはん、春雨、小麦粉、ごま、さとう 赤:牛乳、豚肉、とり肉 緑:キャベツ、もやし、にんじん、小松菜、にら

※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。