

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					
食欲の秋 実りの秋を迎え、給食でも秋の食材が盛りだくさんに登場しています。自然の贈り物、秋の味覚を楽しみましょう。 		1 (火) 研究会のため給食止 小812kcal 中954kcal ★ビーフカレー ★牛乳 ★フルーツのヨーグルトあえ		2 (水) 小644kcal 中732kcal ★塩野菜ラーメン ★牛乳 ★五目ごはん		3 (木) 小644kcal 中898kcal ★ごはん ★牛乳 ★マーボー豆腐 ★磯辺かまぼこ ★白菜のおかかあえ			
10月平均栄養価 たん白質 @25.5g @30.1g 脂 肪 @20.8g @24.1g		黄:ごはん、じゃがいも、バター、さとう、ルウ 赤:牛乳、牛肉、粉チーズ、ヨーグルト 緑:にんじん、玉ねぎ、おかん缶、黄桃缶、洋菜玉、りんご缶		黄:ラーメン、ごはん、あじろ 赤:牛乳、ひよ肉、なると、あじろあげ 緑:にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、メンマ、もやし、キャベツ		黄:ごはん、あじろ、ごまあじろ、さとう 赤:牛乳、豚肉、焼肉、みそ、すりみ、お肉 緑:にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、白菜、わかめ、しいたけ、キャベツ			
7 (月) 小661kcal 中774kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜、しめじ) ★いかのキャベツ揚げ ★さつまいもとひじきの煮物		8 (火) 小680kcal 中819kcal ★黒パン ★牛乳 ★野菜スープ ★ポテトのチーズ煮 ★ほうれん草卵巻		9 (水) 小662kcal 中775kcal ★豚丼 ★牛乳 ★キャベツとコーンのサラダ		10 (木) 小678kcal 中831kcal ★クリームスパゲティ ★オレンジジュース ★白花豆コロッケ		11 (金) 小633kcal 中727kcal ★小豆赤飯 ★牛乳 ★みそ汁 (豆腐、油揚げ) ★さんまの甘露煮 ★のり酢あえ	
黄:ごはん、さつまいも、さとう、あじろ 赤:牛乳、みそ、とり肉、あじろあげ、ひじき、いか、すりみ 緑:はくさい、しめじ、キャベツ、にんじん、さやわか、突っこんにゃく		黄:パン、じゃがいも、バター 赤:牛乳、ウインナー、チーズ、たまご 緑:長ねぎ、にんじん、はくさい、パセリ、コーン、ほうれん草		黄:ごはん、さとう、あじろ、ドレッシング 赤:牛乳、ひよ肉 緑:人参、玉ねぎ、ごぼう、キャベツ、しいたけ、わかめ、コーン、長ねぎ、きゅうり		黄:スパゲティ、バター、あじろ、パセリ 赤:牛乳、いか、えび、白豆 緑:玉ねぎ、人参、ゆめい、パセリ、オリーブ		黄:赤飯、さとう 赤:牛乳、豆腐、あじろあげ、みそ、さんま、八木のり、小豆 緑:長ねぎ、ほうれん草、もやし、にんじん	
14 (月) 体育の日 18日は「大好きパン」の日です。  自分で選んだパンを間違えないでね!! 		15 (火) 小643kcal 中795kcal ★ごはん ★牛乳 ★お祝い物 (はんぺん) ★さばのみそ煮 ★五目きんぴら		16 (水) 小715kcal 中840kcal ★ビビンバ丼 ★牛乳 ★いもだんご汁		17 (木) 小671kcal 中803kcal ★カレーうどん ★牛乳 ★鉄腕ぎょうざ <小2、中3ヶ> ひじきが入って鉄分いっぱい		18 (金) 小674kcal 中759kcal ★大好きパン ★牛乳 ★かぼちゃのクリーム煮 ★肉団子 <1人2こ> ※栄養価は米粉1/7で計算します。	
黄:ごはん、あじろ、さとう、ごま 赤:牛乳、はんぺん、さば、みそ、ひよ肉、あじろあげ 緑:長ねぎ、しいたけ、にんじん、ごぼう、さやわか、ゆめい、しいたけ		黄:ごはん、あじろ、あじろ、さとう、じゃがいも 赤:牛乳、ひよ肉、たまご、あじろあげ 緑:にんじん、もやし、ごま、たまご、たいこん、長ねぎ		黄:うどん、ルウ、あじろ、ごま 赤:牛乳、とり肉、さつまいも 緑:玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、まいたけ		黄:パン、バター 赤:牛乳、にくだんご 緑:かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ			
21 (月) 小764kcal 中881kcal ★ごはん ★牛乳 骨に注意! ★みそおでん ★さんま焼き魚 (醤油) ★りんごゼリー		22 (火) 小694kcal 中800kcal ★ごはん ★牛乳 ★お祝い物 (えびボール) ★ササミチーズフライ (ソース) ★野菜のごまみそあえ		23 (水) 小811kcal 中934kcal ★ハヤシライス ★牛乳 ★プレーンオムレツ		24 (木) 小637kcal 中778kcal ★醤油ラーメン ★牛乳 ★ごはん ★キャベツのみそ炒め		25 (金) 小622kcal 中773kcal ★ごはん 骨まで丸ごと食べられます ★牛乳 ★みそ汁 (大根、わかめ) ★いわしの唐揚げ (1人3本) ★豆入りごぼうサラダ	
黄:ごはん、さとう、あじろ 赤:牛乳、かんたん、すりみ、うずら卵、いわし、肉団子、さんま 緑:にんじん、だいこん、突っこんにゃく		黄:ごはん、さとう、あじろ、マヨネーズ、ごま 赤:牛乳、えび、すりみ、ささみ、チーズ、みそ 緑:長ねぎ、しいたけ、にんじん、ほうれん草、キャベツ、もやし		黄:ごはん、じゃがいも、バター 赤:牛乳、ひよ肉、たまご 緑:にんじん、玉ねぎ、まいたけ		黄:ラーメン、ごはん、あじろ、さとう 赤:牛乳、ひよ肉、なると、あじろあげ、みそ 緑:玉ねぎ、にんじん、メンマ、長ねぎ、キャベツ、ピーマン		黄:ごはん、あじろ、マヨネーズ、ごま 赤:牛乳、わかめ、いわし、だし、焼くわ 緑:だいこん、ごぼう、にんじん、きゅうり	
28 (月) 小616kcal 中747kcal ★ごはん ★ふりかけ ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ、生揚げ) ★ハンバーグのおろしソース ★もやしとツナのあえもの		29 (火) 小660kcal 中802kcal ★米粉パン ★牛乳 ★わかめスープ ★揚げいも ★イタリアン豆腐		30 (水) 小651kcal 中762kcal ★ホイコーロー丼 ★牛乳 ★つけもの ★ヨーグルト		31 (木) 小652kcal 中772kcal ★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん (おにぎり) 自分でぎって食べよう		*** 今月の地場産 *** ◇お米: 風連町有機農業組合 ◇作りみそ: めぐみ会 ◇牛肉: 二子川 (地域貢献のため) ◇豚肉(SFF): 鈴木ビットファーム ◇もち米: 名寄産まきちょうもち ◇すりみ製品: えびす食品 ◇もやし: 坂本食品 ◇しいたけ、豆腐: 名寄丘の上学園 ◇大豆製品: とうらの藤井 ◇キャベツ、玉ねぎ: 金子孝雄	
黄:ごはん、ドレッシング、ごま 赤:牛乳、生揚げ、ハンバーグ、ツナ 緑:玉ねぎ、もやし、きゅうり		黄:パン、じゃがいも、さとう、あじろ 赤:牛乳、わかめ、ゆめい、焼肉、チーズ 緑:にんじん、はくさい、コーン、玉ねぎ、ゆめい、えびまめ		黄:ごはん、さとう、あじろ、ごま 赤:牛乳、ひよ肉、ヨーグルト 緑:キャベツ、にんじん、長ねぎ、ピーマン、だいこん		黄:ラーメン、ごはん 赤:牛乳、ひよ肉、みそ、わかめ、のり 緑:キャベツ、玉ねぎ、メンマ、もやし、にんじん			