



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	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>◇お米：風連有機米産組合 ◇もやし：坂本食品 ◇作りみそ：ふうれん太郎 ◇ひまわり油：ひまわり工房 ◇しんじゆ、豆腐：名寄の上野 ◇大豆製品：とうふの藤井 ◇豚肉SPF：鈴木ビットファーム ◇牛肉：ニチロ (地域貢献のため)</p> </div> <div style="width: 45%;">  <p>こはんつぶものこざさ食べましょう</p> </div> </div>					
1 (木) 研究会のため給食止		2 (金) 小621kcal 中730kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそわんたんスープ ★豚キムチ炒め ★豆腐ハンバーグ 黄：ごはん わんたん あさら ごま 赤：牛乳 わかぬ みそ 豚肉 豆腐ハンバーグ 緑：はんぺん 豆苗 キムチが菜 ほうかき くらもち キャベツ			
10月平均栄養価 たん白質@25.3g @28.9g 脂肪@19.8g @21.9g ナトリウム@ 30g @ 3.6g (塩分相当量)		3 (木) 小559kcal 中705kcal ★とんこつラーメン ★牛乳 ★わかめごはん		4 (金) 小683kcal 中784kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・油揚げ) ★いもじゃこ煮 ★さんま生姜煮	
5 (月) 小715kcal 中837kcal ★ごはん ★牛乳 ★だんご汁 ★大豆とひじきの煮物 ★チキンカツ (ソース)	6 (火) 小647kcal 中744kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (たこボール) ★キャベツのみそ炒め ★さばの照り煮	7 (水) 小805kcal 中937kcal ★ビーフカレー ★牛乳 ★福神漬け ★りんごゼリー	8 (木) 小559kcal 中705kcal ★とんこつラーメン ★牛乳 ★わかめごはん	9 (金) 小683kcal 中784kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・油揚げ) ★いもじゃこ煮 ★さんま生姜煮	
黄：ごはん いもごん さとう 油 バン粉 赤：牛乳 油揚げ みそ 豚肉 ひまわり油 大豆 とうふ 緑：はんぺん 長ねぎ にんじん ごま しいたけ	黄：ごはん 油 さとう でんぷん 赤：牛乳 たこ すりみね 豚肉 みそ さば 緑：しいたけ 長ねぎ キャベツ にんじん ピーマン	黄：ごはん じゃが芋 油 さとう 赤：牛乳 牛肉 粉チーズ 緑：にんじん 豆苗 ほうかき くらもち	黄：ラーメン ごはん あさら 赤：牛乳 豚肉 なたね わかめ 緑：豆苗 にんじん 長ねぎ ほうかき しいたけ	黄：ごはん 油 さとう ごま じゃが芋 赤：牛乳 油揚げ みそ しらす さんま 緑：はんぺん にんじん 豆苗 しいたけ	
12 (月) 体育の日	13 (火) 小656kcal 中765kcal ★親子丼 ★牛乳 ★もやしのドレッシングあえ	14 (水) 小594kcal 中915kcal ★黒砂糖パン ★牛乳 ★コンソメスープ ★いかリングフライ (ソース) ★野菜のカレー風炒め	15 (木) 小644kcal 中773kcal ★スリザティミートソース ★牛乳 ★フルーツポンチ	16 (金) 小574kcal 中675kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (はんぺん) ★大根のみそ煮 ★鮭焼き魚	
19 (月) 小701kcal 中802kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・まいわけ) ★鶏肉とさつまいもの甘辛煮 ★さばのみそ煮	20 (火) 小696kcal 中845kcal ★ごはん ★牛乳 ★マーボー豆腐 ★もやしとツナの炒めもの ★えびぎょうざ	21 (水) 小639kcal 中749kcal ★中華丼 ★牛乳 ★キャベツの甘酢あえ	22 (木) 小567kcal 中683kcal ★とりめんと ★牛乳 ★白菜とがんものみそ煮 ★いりこ菜ごはん	23 (金) 小668kcal 中691kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (豆腐・なめこ) ★ひじきのごまペースあえ ★もち米コロケ	
黄：ごはん さつまいも さとう 赤：牛乳 みそ とり肉 生揚げ さば 緑：ほうかき まいわけ にんじん こんにゃく しいたけ	黄：ごはん さとう 油 ひまわり油 でんぷん ごまき ごま油 赤：牛乳 豚肉 とうふ みそ ツナ えび 緑：にんじん 豆苗 長ねぎ ほうかき しいたけ	黄：ごはん さとう 油 でんぷん ごま 赤：牛乳 豚肉 じゃが芋 うすたまご わかめ 緑：しいたけ ほうかき にんじん ほうかき 豆苗 キャベツ	黄：スリザティ、さとう あさら 赤：牛乳 豚肉 粉チーズ 緑：豆苗 にんじん 長ねぎ バナナ、みかん缶、りんご缶	黄：ごはん さとう あさら 赤：牛乳 はんぺん 豚肉 みそ かつ 緑：長ねぎ しいたけ にんじん めしめ こんにゃく さつまめ	
26 (月) 小662kcal 中765kcal ★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★切り干大根の油炒め ★しゃも甘露煮	27 (火) 小622kcal 中683kcal ★米粉パン ★牛乳 ★かぼちゃシチュー ★キャベツのソテー ★ほうれん草オムレツ	28 (水) 小719kcal 中833kcal ★すき焼き丼 ★牛乳 ★白菜のかつおあえ	29 (木) 小676kcal 中781kcal ★五目うどん ★牛乳 ★肉団子とポテトのケチャップあえ	30 (金) 小644kcal 中733kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・しめじ・わかめ) ★きんぴらごぼう ★さんま焼き魚	
黄：ごはん じゃが芋 さつまいも 油 砂糖 赤：牛乳 豚肉 とうふ みそ しゃも ひじき 緑：にんじん 豆苗 長ねぎ ごま こんにゃく、切り干しだいこん	黄：米粉 パン あさら 赤：牛乳 とり肉 たまご ウィナー 緑：豆苗 コーン にんじん キャベツ ほうれん草 めしめ ほうれん草	黄：ごはん あさら さとう ごま 赤：牛乳 牛肉 かつお とうふ わかめ かつおだし 緑：にんじん 豆苗 ほうかき しいたけ ほうかき 長ねぎ	黄：うどん あさら じゃが芋 さとう 赤：牛乳 とり肉 油揚げ 肉団子 なたね 緑：しいたけ にんじん ごま 長ねぎ 豆苗 ピーマン	黄：ごはん さとう あさら 赤：牛乳 わかめ みそ 豚肉 さんま 緑：豆苗 めしめ ごま にんじん しいたけ こんにゃく	

※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日までに納めましょう。