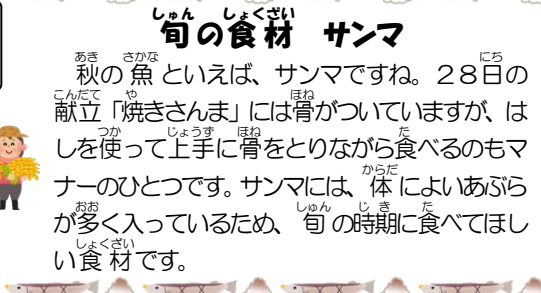


# 10月分献立表

| 黄色の仲間   |  | 赤の仲間  |  | 緑の仲間   |  |
|---|--|---|--|--|--|
| 熱や力となり、体を動かす力のもとになる   |  | 血や骨や肉になり、体をつくる  |  | 体の調子を整える   |  |
| <b>3 (月)</b><br>小1659kcal 中757kcal  |  | <b>4 (火)</b><br>小1534kcal 中599kcal  |  | <b>5 (水)</b><br>小1648kcal 中830kcal   |  |
| ★ごはん ★牛乳<br>★真だくさん汁<br>★切り干し大根の卵とじ<br>★きんぴら肉団子 (1人2個)                                 |  | ★米粉パン ★牛乳<br>★白菜のスープ<br>★野菜のソテー<br>★ほたてグラタン   |  | ★醤油野菜ラーメン<br>★牛乳<br>★わかめごはん<br>★いちごヨーグルト   |  |
| 黄:ごはん じゃかも あら さとう こま<br>赤:牛乳 とうふ ぶり肉 たまご とり肉<br>緑:おさ ほうろ ほうろ まい だいこん 切り干し大根 じゃこ 卵 たまご |  | 黄:米粉パン 油 マカロニ<br>赤:牛乳 ウインナー 豚肉 ほたて チーズ<br>緑:白菜 じゃこ 長ねぎ キャベツ じゃこ コーン グルメニス じゃこ   |  | 黄:ラーメン あら ごはん こま<br>赤:牛乳 ぶり肉 なたね油 わかめ ヨーグルト<br>緑:おさ 長ねぎ じゃこ ほうろ じゃこ  |  |
| <b>10 (月)</b><br>体育の日   |  | <b>11 (火)</b><br>小1733kcal 中834kcal   |  | <b>12 (水)</b><br>小1643kcal 中762kcal  |  |
|      |  | ★ごはん ★牛乳<br>★みそ汁 (キャベツ・しめじ)<br>★鶏肉とさつまいもの甘辛煮<br>★メンチカツ  |  | ★中華丼<br>★牛乳<br>★もやしとわかめの甘酢和え   |  |
| 黄:ごはん 油 さとう 米粉 さつまい<br>赤:牛乳 みそ とり肉 生卵 たまご ぶり肉<br>緑:キャベツ しめじ じゃこ じゃこ じゃこ               |  | 黄:ごはん 油 さとう でんぷん<br>赤:牛乳 ぶり肉 じゃこ えび うすら たまご かつお節 わかめ<br>緑:じゃこ おさ ほうろ じゃこ じゃこ  |  | 黄:ひやき ごはん 油 さとう こま<br>赤:牛乳 とり肉 なたね油 じゃこ<br>緑:じゃこ ほうろ 長ねぎ 白菜 じゃこ ほうろ  |  |
| <b>17 (月)</b><br>小1626kcal 中788kcal   |  | <b>18 (火)</b><br>小1703kcal 中776kcal   |  | <b>19 (水)</b><br>小1627kcal 中732kcal  |  |
| ★ごはん ★牛乳<br>★すまし汁 (はんぺん)<br>★高野豆腐と大根のみそ煮<br>★さんまの蒲焼き (小1切・中2切)                        |  | ★黒砂糖パン★牛乳<br>★カレースープ<br>★キャベツのイタリアサラダ<br>★いかリングフライ (ソース)  |  | ★すしごはん<br>★牛乳<br>★みそ汁 (玉ねぎ・小松菜)<br>★五目煮  |  |
| 黄:ごはん あら さとう<br>赤:牛乳 はんぺん ぶり肉 高野豆腐 みそ さんま<br>緑:長ねぎ じゃこ 大根 じゃこ じゃこ                     |  | 黄:黒糖パン あら マロニ 米粉<br>赤:牛乳 じゃこ ぶり肉 じゃこ<br>緑:じゃこ おさ ほうろ じゃこ じゃこ  |  | 黄:ごはん 油 さとう<br>赤:牛乳 とり肉 じゃこ さつまい みそ<br>緑:じゃこ おさ ほうろ じゃこ じゃこ  |  |
| <b>24 (月)</b><br>小1657kcal 中747kcal   |  | <b>25 (火)</b><br>小1584kcal 中674kcal   |  | <b>26 (水)</b><br>小1840kcal 中990kcal  |  |
| ★ごはん ★牛乳<br>★みそ汁 (白菜・わかめ)<br>★きんぴらごぼう<br>★チキンみそカツ                                     |  | ★ごはん ★牛乳<br>★キムチスープ<br>★キャベツのひまわりドレッシングあえ<br>★お好み焼き風 (たれ)   |  | ★ビーフカレー<br>★牛乳<br>★フルーツのヨーグルトあえ  |  |
| 黄:ごはん あら さとう 米粉<br>赤:牛乳 わかめ みそ ぶり肉 とり肉<br>緑:白菜 ごま じゃこ じゃこ                             |  | 黄:ごはん さとう ひまわり油<br>赤:牛乳 ぶり肉 とうふ みそ じゃこ じゃこ<br>緑:じゃこ ほうろ じゃこ じゃこ   |  | 黄:ごはん 油 じゃこ さとう<br>赤:牛乳 牛乳 粉チーズ ヨーグルト<br>緑:じゃこ ほうろ じゃこ じゃこ   |  |
| <b>31 (月)</b><br>小1646kcal 中740kcal   |  |  <p><b>10月の じばさんしょくざい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇お米: 風連有機生産組合</li> <li>◇おやし: 坂本食品</li> <li>◇ひまわり油: ひまわり工房</li> <li>◇しめじ: 名寄市の学園</li> <li>◇豚肉SPF: 鈴木ヒットファーム</li> <li>◇牛肉: 二丁 (地産直産のため)</li> <li>◇もち米: 名寄産もちもち (名寄産のため)</li> <li>◇名寄菓子組合</li> </ul> |  |  <p><b>旬の食材 サンマ</b></p> <p>秋の魚といえば、サンマですね。28日の献立「焼きさんま」には骨がついていますが、はしを使って上手に骨をとりながら食べるのもマナーのひとつです。サンマには、体によいあぶらが多く入っているため、旬の時期に食べてほしい食材です。</p> |  |
| ★ごはん ★牛乳<br>★みそ汁 (白菜・しめじ)<br>★ごぼうサラダ<br>★いわし醤油フライ (骨に注意!)                             |  |   |  | 黄:ごはん あら 米粉 マヨネーズ<br>赤:牛乳 みそ じゃこ いわし<br>緑:白菜 しめじ ごま キャベツ じゃこ   |  |

※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。