

# 10月分献立表

黄色の仲間 おもに熱や力となり、体を動かす力のもとになる		赤色の仲間 おもに血や骨や肉となり、体をつくる		緑色の仲間 おもに体の調子を整える	
<b>2 (月)</b> 小1615kcal 中693kcal		<b>3 (火)</b> 小1613kcal 中706kcal		<b>4 (水)</b> 小1743kcal 中872kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・わかめ) ★もやしと小松菜のおかかあえ ★メンチカツ		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ・生あじ) ★豚肉と野菜の炒めもの ★いわしのみぞれ煮 ←骨ご食費時		★チキンカレー ★牛乳 ★キャベツのサラダ	
黄:ごはん さとう 小麦粉 油 赤:牛乳 わかめ みそ かつお節 とうり肉 しゃぶ肉 緑:白菜 もやし 小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ		黄:ごはん 油 さとう ごま 赤:牛乳 生あじ みそ しゃぶ肉 いわし 緑:玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 にんじん 大根		黄:ごはん 油 じゃがいも 赤:牛乳 とり肉 チーズ 緑:にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ	
<b>5 (木)</b> 研究会のため給食止		<b>6 (金)</b> 小1628kcal 中721kcal		★ごはん ★牛乳 ★酸辣湯 ★切干し大根の中華風煮 ★肉しゅうまい(1人2個)	
10月平均栄養価 たん白質@24.3g @27.6g 脂肪@18.7g @20.3g ナトリウム@2.8g @3.2g (塩分相当量)		黄:ごはん さとう 油 じゃがいも 赤:牛乳 とうり肉 たまご しゃぶ肉 緑:チンゲン菜 いわし かつお節 切干し大根 にんじん 大根		黄:ごはん 油 さとう 玉ねぎ しょうゆ 赤:牛乳 わかめ みそ しゃぶ肉 とうり肉 緑:キャベツ 玉ねぎ 人参 白菜 長ねぎ	
<b>9 (月)</b> 体育の日		<b>10 (火)</b> 小1731kcal 中834kcal		<b>11 (水)</b> 小1769kcal 中904kcal	
★10月の名寄産食材 米 パン ししげ 豆腐 ひまわり油 SPF豚肉 作りみそ もやし 長ねぎ にんじん キャベツ 玉ねぎ じゃがいも 白菜		★ごはん ★牛乳 ★具だくさん汁 ★さんぴらごぼう ★玉ねぎコロケ		★牛丼 ★牛乳 ★白菜のなめ茸あえ	
黄:ごはん 油 さとう 小麦粉 さつまいも 赤:牛乳 しゃぶ肉 とうり肉 みそ ツナ 緑:玉ねぎ 大根 長ねぎ ごぼう にんじん いわし		黄:ごはん 油 さとう でんぷん 赤:牛乳 牛肉 のり 緑:玉ねぎ にんじん かつお節 じゃがいも 白菜 なめ茸		黄:ラーメン 油 ごはん ごま 赤:牛乳 しゃぶ肉 なたね油 わかめ 緑:白菜 玉ねぎ 長ねぎ にんじん もやし	
<b>16 (月)</b> 小1630kcal 中722kcal		<b>17 (火)</b> 小1556kcal 中624kcal		<b>18 (水)</b> 小1676kcal 中793kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(ししげ・チンゲン菜) ★大根のそぼろ煮 ★さんまの生姜煮 ←骨ご食費時		★米粉パン ★牛乳 ★野菜スープ ★ジャーマンポテト ★ベーコンチーズオムレツ		★ホイコーロー丼 ★牛乳 ★フルーツのヨーグルトあえ	
黄:ごはん あさら さとう でんぷん 赤:牛乳 みそ しゃぶ肉 さんま 緑:お刺身 チンゲン菜 長ねぎ 大根 にんじん ごぼう クリヒース		黄:米粉 じゃがいも 油 さとう 赤:牛乳 しょうゆ チーズ ヲグルト パン 緑:キャベツ 玉ねぎ 白菜 玉ねぎ じゃがいも		黄:ごはん 油 ごま油 さとう でんぷん 赤:牛乳 しゃぶ肉 ヲグルト 緑:キャベツ ピーマン 長ねぎ にんじん ほうとう 黄紙 りんご	
<b>23 (月)</b> 小1592kcal 中686kcal		<b>24 (火)</b> 小1646kcal 中739kcal		<b>25 (水)</b> 小1651kcal 中763kcal	
★ごはん ★牛乳 ★いもだんご汁 ★もやしとツナの炒めもの ★焼きぎょうざ(小20・中30)		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ・しめじ) ★ひじきのごまネースあえ ★野菜もっチーズフライ		★ピピンパ丼 ★牛乳 ★わかめスープ	
黄:ごはん じゃがいも ひまわり油 小麦粉 赤:牛乳 みそ ツナ とうり肉 しゃぶ肉 緑:大根 長ねぎ もやし		黄:ごはん さとう 玉ねぎ しめじ じゃがいも 小麦粉 油 赤:牛乳 みそ とうり肉 ひじき おから チーズ 緑:玉ねぎ しめじ キャベツ にんじん じゃがいも 長ねぎ		黄:ごはん 油 ごま油 さとう 赤:牛乳 しゃぶ肉 たまご わかめ 緑:にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ	
<b>30 (月)</b> 小1604kcal 中693kcal		<b>31 (火)</b> 小1673kcal 中785kcal		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・わかめ) ★豚肉のオイスターソース炒め ★子持ちししゃもの甘露煮 ←骨ご食費時 (1人2尾)	
黄:ごはん あさら さとう ごま油 でんぷん 赤:牛乳 わかめ みそ しゃぶ肉 ししゃも 緑:大根 かつお節 にんじん 玉ねぎ ヒーマン		★黒砂糖パン★牛乳 ★クリームシチュー ★キャベツのイタリアンサラダ ★ハンバーグのケチャップソースかけ		黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 しゃぶ肉 たまご わかめ 緑:にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ	
黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 かつお節 緑:大根 かつお節 にんじん 玉ねぎ		黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 しゃぶ肉 とうり肉 緑:キャベツ たまご かつお節 にんじん 玉ねぎ じゃがいも 長ねぎ		黄:うどん ごはん 油 赤:牛乳 とうり肉 油揚げ 緑:にんじん 小松菜 長ねぎ ししげ ごぼう	
<b>20 (金)</b> 小1609kcal 中699kcal		<b>21 (土)</b> 小1609kcal 中699kcal		<b>22 (日)</b> 小1609kcal 中699kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・わかめ) ★キムチ豆腐 ★焼き鮭 ←骨にご注意!		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・わかめ) ★白菜のごまあえ ★豆腐ハンバーグ		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・たまご茸) ★高野豆腐の煮物 ★焼きさんま ←骨にご注意!	
黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 わかめ みそ しゃぶ肉 とうり肉 緑:キャベツ 玉ねぎ 人参 白菜 長ねぎ		黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 わかめ みそ しゃぶ肉 とうり肉 緑:キャベツ 玉ねぎ 人参 白菜 長ねぎ		黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 しゃぶ肉 とうり肉 高野豆腐 さんま 緑:キャベツ たまご かつお節 にんじん 玉ねぎ じゃがいも 長ねぎ	
<b>27 (金)</b> 小1663kcal 中758kcal		<b>28 (土)</b> 小1663kcal 中758kcal		<b>29 (日)</b> 小1663kcal 中758kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・たまご茸) ★高野豆腐の煮物 ★焼きさんま ←骨にご注意!		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・たまご茸) ★高野豆腐の煮物 ★焼きさんま ←骨にご注意!		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・たまご茸) ★高野豆腐の煮物 ★焼きさんま ←骨にご注意!	
黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 わかめ みそ しゃぶ肉 とうり肉 緑:キャベツ たまご かつお節 にんじん 玉ねぎ じゃがいも 長ねぎ		黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 わかめ みそ しゃぶ肉 とうり肉 緑:キャベツ たまご かつお節 にんじん 玉ねぎ じゃがいも 長ねぎ		黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 わかめ みそ しゃぶ肉 とうり肉 緑:キャベツ たまご かつお節 にんじん 玉ねぎ じゃがいも 長ねぎ	
<b>28 (土)</b> 小1663kcal 中758kcal		<b>29 (日)</b> 小1663kcal 中758kcal		<b>30 (月)</b> 小1663kcal 中758kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・たまご茸) ★高野豆腐の煮物 ★焼きさんま ←骨にご注意!		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・たまご茸) ★高野豆腐の煮物 ★焼きさんま ←骨にご注意!		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・たまご茸) ★高野豆腐の煮物 ★焼きさんま ←骨にご注意!	
黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 わかめ みそ しゃぶ肉 とうり肉 緑:キャベツ たまご かつお節 にんじん 玉ねぎ じゃがいも 長ねぎ		黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 わかめ みそ しゃぶ肉 とうり肉 緑:キャベツ たまご かつお節 にんじん 玉ねぎ じゃがいも 長ねぎ		黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 わかめ みそ しゃぶ肉 とうり肉 緑:キャベツ たまご かつお節 にんじん 玉ねぎ じゃがいも 長ねぎ	
<b>29 (日)</b> 小1663kcal 中758kcal		<b>30 (月)</b> 小1663kcal 中758kcal		<b>31 (火)</b> 小1663kcal 中758kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・たまご茸) ★高野豆腐の煮物 ★焼きさんま ←骨にご注意!		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・たまご茸) ★高野豆腐の煮物 ★焼きさんま ←骨にご注意!		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・たまご茸) ★高野豆腐の煮物 ★焼きさんま ←骨にご注意!	
黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 わかめ みそ しゃぶ肉 とうり肉 緑:キャベツ たまご かつお節 にんじん 玉ねぎ じゃがいも 長ねぎ		黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 わかめ みそ しゃぶ肉 とうり肉 緑:キャベツ たまご かつお節 にんじん 玉ねぎ じゃがいも 長ねぎ		黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 わかめ みそ しゃぶ肉 とうり肉 緑:キャベツ たまご かつお節 にんじん 玉ねぎ じゃがいも 長ねぎ	

★のついた献立は、新メニューです!

給食食材を納品して下さっている地元業者さん

- ◇お米: 風連有機生産組合
- ◇もやし: 坂本食品
- ◇大豆製品: とうり藤井
- ◇SPF豚肉: 鈴木ヒットファーム
- ◇ししげ、豆腐: 名寄丘の学園
- ◇作りみそ: ふうれん太郎
- ◇ひまわり油: ひまわり工房
- ◇すりみ製品: えびす食品
- ◇牛肉: 二子口(地域貢献のため)
- ◇めん: 豊崎麺屋、米藁麺

※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。