

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 おもに血や骨や肉になり、体をつくる | | 緑色の仲間 おもに体の調子を整える | | | |
|---|--|---|--|---|--|--|--|
| 1 (月) 小1640kcal 中733kcal | | 2 (火) 研究会のため給食止 | | 3 (水) 小1744kcal 中873kcal | | | |
| ★ごはん ★牛乳 ★みそわんたんスープ ★もやしのナムル ★いなだ醤油フライ <small>(骨に注意!)</small> | | ★ポークカレー ★牛乳 ★キャベツの イタリアンサラダ | | ★塩野菜ラーメン ★牛乳 ★うめちりごはん | | | |
| 黄:ごはん かつお かつお かつお かつお 赤:牛乳 ぶり肉 みそ ハム いなだ 緑:にんじん 玉ねぎ もやし きゅうり | | 黄:ごはん 油 じゃがいも 赤:牛乳 ぶり肉 チーズ 緑:にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ | | 黄:ラーメン 油 ごはん ごま 赤:牛乳 ぶり肉 はんぺん しらす 緑:にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 もやし うめ | | | |
| 8 (月) 10月 名寄産食材 もち米 パン 豆腐 しいたけ ひまわり油 作りみそ SPF豚肉 もやし 長ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ じゃがいも 白菜 大根 コーン | | 9 (火) 小1564kcal 中651kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・舞茸) ★キャベツの炒め物 ★豆腐ハンバーグ | | 10 (水) 小1769kcal 中902kcal ★牛丼 ★牛乳 ★白菜のなめ茸あえ | | 4 (木) 小1605kcal 中720kcal | |
| 黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 みそ ぶり肉 とうふ とり肉 緑:まいたけ 大根 玉ねぎ コーン キャベツ にんじん 枝豆 | | 黄:ごはん 油 さとう とうふ 赤:牛乳 牛肉 のり 緑:玉ねぎ にんじん ほうろこ ちんじやく 長ねぎ ほうろこ 小松菜 ほうろこ | | 黄:ラーメン 油 ごはん ごま 赤:牛乳 ぶり肉 はんぺん しらす 緑:にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 もやし うめ | | 5 (金) 小1613kcal 中710kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(じゃがいも・わかめ) ★切り干し大根の卵とじ ★きんぴら肉団子(1人2個) | |
| 15 (月) 小1550kcal 中637kcal ★ごはん ★牛乳 ★キムチスープ ★キャベツの棒々鶏サラダ ★お好み焼き風(たれ) | | 16 (火) なよろ給食の日① 小1596kcal 中692kcal ★米粉パン ★牛乳 ★かぼちゃシチュー ★野菜のバターソテー ★ハンバーグの ケチャップソースかけ | | 17 (水) 小1638kcal 中744kcal ★すしごはん ★牛乳 ★五目煮 ★みそ汁(玉ねぎ・小松菜) | | 11 (木) 小1660kcal 中850kcal ★とりめんと ★牛乳 ★ポテトと肉団子の ケチャップ炒め | |
| 黄:ごはん ごま 赤:牛乳 ぶり肉 とうふ みそ わかめ 豆腐 すりみ ぶり肉 緑:しいたけ ほうろこ 白菜 キャベツ きゅうり にんじん | | 黄:米粉パン ぶり肉 油 さとう 赤:牛乳 とり肉 ぶり肉 緑:玉ねぎ じゃがいも しいたけ キャベツ ほうろこ 小松菜 ほうろこ | | 黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 とり肉 ひじき さつまいも 大豆 みそ 緑:にんじん ほうろこ ほうろこ しいたけ 小松菜 玉ねぎ | | 黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 ぶり肉 はんぺん 油あげ 豚肉 緑:にんじん まいたけ ごま しいたけ 長ねぎ ほうろこ | |
| 22 (月) 小1569kcal 中660kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・わかめ) ★きんぴらごぼう ★たまご焼き | | 23 (火) なよろ給食の日② 小1666kcal 中766kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(豆腐・椎茸・長ねぎ) ★じゃがいものみそ煮 ★もち米コロッケ | | 24 (水) 小1763kcal 中897kcal ★ハヤシライス ★牛乳 ★コールスローサラダ | | 12 (金) 小1557kcal 中644kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・すりみ) ★豚肉ともやしのおかか炒め ★いわしのみぞれ煮 | |
| 黄:ごはん さとう 油 赤:牛乳 わかめ みそ ぶり肉 たまご 緑:キャベツ ごま にんじん さやわか | | 黄:ごはん じゃがいも ぶり肉 油 さとう 赤:牛乳 とうふ ぶり肉 とうふ ぶり肉 緑:長ねぎ しいたけ にんじん 玉ねぎ ちんじやく | | 黄:ごはん 油 じゃがいも 赤:牛乳 ぶり肉 緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン | | 黄:ごはん 油 さとう ごま とうふ 赤:牛乳 ぶり肉 はんぺん みそ わかめ 緑:大根 ほうろこ にんじん 玉ねぎ ピーマン | |
| 29 (月) 小1632kcal 中725kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ・舞茸) ★ひじきのこまネースあえ ★さんまの蒲焼き(1人2切) | | 30 (火) 小1648kcal 中726kcal ★バターパン★牛乳 ★白菜のスープ ★ジャーマンポテト ★ほうれん草オムレツ のケチャップソースかけ | | 31 (水) 小1657kcal 中762kcal ★ホイコーロー丼 ★牛乳 ★つぼ真け ☆フルーツ杏仁プリン | | ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・生あずき) ★牛肉のオイスターソース炒め ★さばの照り煮 | |
| 黄:ごはん さとう マネース ごま 赤:牛乳 みそ とり肉 ひじき さま 緑:玉ねぎ まいたけ キャベツ にんじん | | 黄:バターパン 油 じゃがいも さとう 赤:牛乳 ウインナー たまご 緑:長ねぎ 白菜 コーン 玉ねぎ にんじん ほうろこ | | 黄:ごはん さとう 油 ごま とうふ 赤:牛乳 ぶり肉 豆乳 緑:キャベツ ピーマン 長ねぎ にんじん 大根 ほうろこ | | 黄:ごはん 油 さとう ごま とうふ 赤:牛乳 ぶり肉 はんぺん みそ わかめ 緑:白菜 玉ねぎ 長ねぎ にんじん もやし | |
| ※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。 | | <p>給食食材を納品して下さっている地元業者さん</p> <p>◇お米: 風連有機生産組合 ◇もやし: 坂本食品 ◇大豆製品: とうふの藤井 ◇SPF豚肉: 鈴木ヒットファーム ◇しいたけ、豆腐、油揚げ: 名寄市の上学園 ◇めん: 豊田製麺、米野製麺、東洋製麺</p> <p>◇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: ニチロ(地産地消のため)</p> <p>☆のついた献立は、 新メニューです!</p> | | | |