


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	
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：とうふの藤井 ◇SPF豚肉：鈴木ビビットファーム ◇しいたけ、豆腐、油揚げ：名寄市の上学園 ◇めん：豊穂麺、米野炊、東洋麺類		1 (火) 研究会のため給食止 小809kcal 中952kcal	2 (水) なよろ給食の日① 小809kcal 中952kcal	3 (木) 小560kcal 中656kcal	4 (金) 小648kcal 中820kcal
		★ビーフカレー ★牛乳 ★コールスローサラダ	★肉うどん ★牛乳 ★野菜もっチーズフライ	★ごはん ★牛乳 ★卵とコーンのスープ ★キムチ豆腐 ★焼きぎょうざ(小2個 中3個)	
		黄：ごはん じゃがいも 油 赤：牛乳 牛肉 チーズ 緑：にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	黄：うどん 油 じゃがいも 小麦粉 卵から チーズ 赤：牛乳 豚肉 はんぺん 油揚げ 緑：にんじん まいわけ じゃま 長ねぎ 玉ねぎ	黄：ごはん 油 砂糖 小麦粉 ごま 赤：牛乳 卵 豚肉 鶏肉 豆腐 緑：コーン パセリ 玉ねぎ 白菜 長ねぎ キャベツ たら	
					
7 (月) 小461kcal 中558kcal	8 (火) 小663kcal 中754kcal	9 (水) 小647kcal 中758kcal	10 (木) 小629kcal 中761kcal	11 (金) 小525kcal 中657kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ・しめじ) ★キャベツの棒々鶏サラダ ★真ホック照り焼き	★米粉パン ★牛乳 ★かぼちゃシチュー ★もやしのひまわりソテー ★もち米コロック	★豚丼 ★牛乳 ★白菜のなめ茸あえ	★醤油野菜ラーメン ★牛乳 ★野菜と梅のまぜごはん	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(じゃがいも・わかめ) ★切干大根の炒め煮 ★鶏肉の醤油焼き	
黄：ごはん ごま 砂糖 油 赤：牛乳 鶏肉 ホック わかめ みそ 緑：玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんじん	黄：米粉 じゃがいも 油 ひまわり油 小麦粉 赤：牛乳 鶏肉 豚肉 すりみじこ 緑：玉ねぎ かぼちゃ しめじ もやし コーン ピーマン	黄：ごはん 油 砂糖 でん粉 赤：牛乳 豚肉 のり 緑：にんじん 玉ねぎ じゃがいも 白菜 こんにゃく 長ねぎ なめ茸	黄：ラーメン ごはん 油 砂糖 赤：牛乳 豚肉 はんぺん 緑：長ねぎ 白菜 もやし 青ねぎ 梅 コーン じゃがいも ほうろく 玉ねぎ	黄：ごはん じゃがいも 油 砂糖 赤：牛乳 豚肉 鶏肉 さつま揚げ ひじき わかめ みそ 緑：切干大根 にんじん	
14 (月) 体育の日	15 (火) 小599kcal 中718kcal	16 (水) 小771kcal 中905kcal	17 (木) 小772kcal 中888kcal	18 (金) 小517kcal 中619kcal	
	★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 ★子持ちしゃもの甘露煮(1人2肩)	★すき焼き丼 ★牛乳 ★もやしのごま和え	★カレーうどん ★牛乳 ★ごはん ★ハスカップゼリー	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・小松菜) ★枝豆とひじきのサラダ ★お好み焼き風(たれ)	
	黄：ごはん じゃがいも 油 砂糖 赤：牛乳 豆腐 豚肉 ひじき みそ しゃも 緑：しいたけ 長ねぎ にんじん 玉ねぎ	黄：ごはん 油 砂糖 ごま 赤：牛乳 牛肉 椎茸 豆腐 わかめ 緑：にんじん 玉ねぎ じゃがいも しいたけ 長ねぎ もやし	黄：ごはん うどん 砂糖 赤：牛乳 豚肉 さつま揚げ 緑：まいわけ 玉ねぎ にんじん ハスカップ	黄：ごはん 砂糖 小麦粉 ごま 赤：牛乳 大根 ひじき すり身(わかめ) みそ 緑：小松菜 大根 もやし にんじん きゅうり えびめし キャベツ	
21 (月) 小585kcal 中720kcal	22 (火) 即位礼正殿の儀	23 (水) 小660kcal 中772kcal	24 (木) 小643kcal 中788kcal	25 (金) 小621kcal 中735kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそワタンスープ ★中華風サラダ ★ハンバーグのおろしソースかけ		★ピピンパ丼 ★牛乳 ★わかめスープ	★クリームスパゲティ ★オレンジジュース ★玉ねぎコロック	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(かぼちゃだんご・玉ねぎ) ★五目きんぴら ★焼きさんま(しょうゆ)	
黄：ごはん ワタス 砂糖 ごま油 はるめ 赤：牛乳 鶏肉 豚肉 小麦粉 卵 みそ 緑：にんじん 玉ねぎ もやし 大根 きゅうり	10月平均栄養価 たんぱく質 @24.8g @28.7g 脂 @18.7g @20.7g ナトリウム @3.1g @3.7g (塩分当量)	黄：ごはん 砂糖 ごま油 赤：豚肉 卵 豆腐 わかめ 牛乳 緑：にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ	黄：スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 マヨネーズ 赤：鶏肉 牛乳 ツナ 緑：玉ねぎ にんじん しめじ パセリ	黄：ごはん てん粉 砂糖 油 赤：牛乳 豚肉 さんま みそ 緑：かぼちゃ じゃま にんじん しめじ さやいんげん 玉ねぎ	
28 (月) 小644kcal 中765kcal	29 (火) なよろ給食の日② 小662kcal 中744kcal	30 (水) 小628kcal 中733kcal	31 (木) 小644kcal 中763kcal	10月 名寄産食材 米 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 玉ねぎ じゃがいも 白菜 大根 コーン	
★ごはん ★牛乳 ★おでん ★さばのみそ煮	★バターパン ★牛乳 ★白菜のスープ ★ポークビーンズ ★メンチカツ ★いちごジャム	★すしごはん ★牛乳 ★五目煮 ★みそ汁(キャベツ・舞茸)	★豚骨野菜ラーメン ★牛乳 ★いりこ菜ごはん	黄：ごはん 砂糖 油 赤：牛乳 鶏肉 ひじき さつま揚げ みそ 緑：人参 ごま かひょう 椎茸 舞茸 こんにゃく さやいんげん キャベツ	
黄：ごはん さとう ごま 赤：牛乳 かんも はんぺん うすら卵 ミートボール さば みそ 緑：にんじん にんじん こんにゃく	黄：バターパン じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 赤：牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ 緑：長ねぎ じゃがいも にんじん いちご コーン 玉ねぎ パセリ キャベツ	黄：ごはん 砂糖 油 赤：牛乳 鶏肉 ひじき さつま揚げ みそ 緑：人参 ごま かひょう 椎茸 舞茸 こんにゃく さやいんげん キャベツ	黄：ラーメン ごはん 油 ごま 赤：牛乳 豚肉 はんぺん うす 緑：白菜 玉ねぎ 長ねぎ にんじん もやし 青菜	黄：ごはん 砂糖 小麦粉 ごま 赤：牛乳 豚肉 さんま みそ 緑：かぼちゃ じゃま にんじん しめじ さやいんげん 玉ねぎ	

※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。