

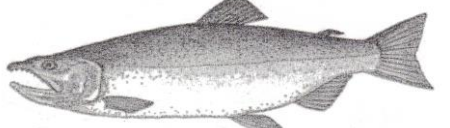


給食費は食 材 料 の みに  
 賄 っ て い ま す 。 忘 れ ず に  
 納 入 し ま し ょ う !

\*\*\*\*\*10月の献立説明\*\*\*\*\*

2日(水)・・・10月2日は「とうふの日」  
 です。1993年に日本豆腐協会によって  
 制定されました。ちなみに毎月12日も  
 豆腐の日です。こちらも1993年に制定  
 されています。

21日(月)、31日(木)・・・さけを使用  
 した「さけの竜田揚げ」と「三平汁」が  
 できます。



さけは川で生まれて海で3年～5年か  
 けて成長し、秋に産卵のため、生まれ  
 た川に遡上してきます。川に遡上して  
 くる直前に海で獲ったさけは脂がの  
 っ て お い し い こ と か ら 『秋味』 と も 呼 ば  
 れ て い ま す 。

みんな大好き！さけの栄養

さけには、良質なたんぱく質や脂質、  
 ビタミンAやビタミンDなどが豊富に  
 含まれています。また、卵のいくらや  
 すじこには、ビタミンEが多いです。さ  
 けは、見た目がきれいで味にこそが  
 ないため、塩焼きやムニエル、鍋物などさま  
 ざまな料理に使われています。

31日(木)・・・かぼちゃチーズフライ  
 今日はハロウィンです。



ハロウィンは、かぼち  
 やをくり抜いて作る  
 “ジャック・オー・ラ  
 ンタン”を飾ったり、  
 日本でも仮装したりする秋のイベントと  
 して定着してきましたね。  
 かぼちゃの中をくりぬいて、顔をつくっ  
 た飾り物を家の軒下に置きます。夕暮れ  
 にはその中にろうそくを灯します。

\*牛乳は毎日つきます。  
 \*今月のお米は深川産の「ななつぼし」  
 を使用しています。  
 \*都合により献立の一部が変更になる  
 場合がありますのでご了承ください。  
 \*北空知産の食材は太く斜めで表し  
 ています。

1か月の平均栄養価

エネルギー  
 小学校 659kcal  
 中学校 797kcal

たんぱく質  
 小学校 24.6g  
 中学校 28.6g

日	献立名	主 な 材 料			エネルギー(kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
1 (火)	ごはん さつまじる キャベツメンチ もやしときゅうりのごまあぶらあえ	牛乳 とうふ あぶらあげ <b>みそ</b> ふたにく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ しょうが キャベツ もやし きゅうり	<b>ごはん</b> さつまいも こんにゃく ごまあぶら こめあぶら	小683 中815
2 (水)	バターパン とうふのスープ チキンのオープンやき なまクリームあえ	牛乳 ベーコン とうふ とりにく なまクリーム	たけのこ しめじ にんじん ながねぎ こまつな りんご みかん もも	バターパン はるさめ でんぷん	小666 中842
3 (木)	ごはん ちゅうかコーンスープ やさしいしょうまい はるさめとふたにくのいためもの	牛乳 たまご ふたにく	コーン にんじん ながねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが しいたけ	<b>ごはん</b> ごまあぶら さんおんとう でんぷん はるさめ	小631 中767
4 (金)	ごはん ごもくじる いわしのうめに だいすいそに	牛乳 とうふ <b>みそ</b> いわし だいす ひじき ふたにく あぶらあげ	にんじん ごぼう ながねぎ うめ ピーマン こんにゃく しいたけ	<b>ごはん</b> じゃがいも こめあぶら さんおんとう	小669 中802
7 (月)	ごはん すいとんじる メンチカツたれつき ブロッコリーのおかかあえ	牛乳 あぶらあげ とりにく かつおぶし	こんにゃく にんじん ごぼう だいこん はくさい ながねぎ ブロッコリー	<b>ごはん</b> すいとん こめあぶら でんぷん さんおんとう	小720 中894
8 (火)	わかめごはん ふたじる パンプキンアンサンブルエッグ ごまネーズサラダ	牛乳 わかめ <b>みそ</b> ふたにく とうふ あぶらあげ たまご ちくわ	こんにゃく ながねぎ ごぼう にんじん だいこん しょうが かぼちゃ キャベツ はくさい もやし	<b>ごはん</b> じゃがいも こめあぶら マヨネーズ さんおんとう ごま	小679 中771
9 (水)	かけうどん かぼちゃひきにくフライ ジュレヨーグルト こざかな	牛乳 ふたにく あぶらあげ なんと ヨーグルト たたくいわし	にんじん ながねぎ しいたけ かぼちゃ アセロラ	うどん こめあぶら	小680 中754
10 (木)	カレーライス てりやきチキン もやしのおひたし ブルーベリーゼリー	牛乳 ふたにく とりにく かつおぶ し	にんじん たまねぎ しょうが にんにく <b>トマト</b> もやし ブルーベリー	<b>ごはん</b> じゃがいも こめあぶら さんおんとう	小697 中842
11 (金)	ごはん はくさいとベーコンのスープ ちゅうかはるまき マーボーとうふ	牛乳 ベーコン とうふ ふたにく	はくさい にんじん こまつな たまねぎ にんじん ながねぎ しめじ しょうが にんにく	<b>ごはん</b> はるさめ こめあぶら でんぷん さんおんとう	小631 中757
14	体 育 の 日				
15 (火)	ごはん さわにわん さばのみそに にんじんのソテー	牛乳 ふたにく さば みそ	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ たもぎたけ まいたけ しめじ たまねぎ	<b>ごはん</b> こめあぶら さんおんとう	小614 中743
16 (水)	コッペパン クリームシチュー トマトピーンズオムレツ コーンソテー	牛乳 ふたにく とりにく スキムミルク たまご チーズ <b>だいす</b>	にんじん たまねぎ <b>トマト</b> コーン いんげん	コッペパン じゃがいも こめあぶら さんおんとう	小667 中878
17 (木)	ごはん コンソメスープ チキンみそカツ コールスローサラダ	牛乳 ベーコン とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん コーン	<b>ごはん</b> マカロニ こめあぶら マヨネーズ さんおんとうじゃがいも	小612 中758
18 (金)	ごはん よしのじる どうさんまめのコロック だいこんのいりに	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ <b>みそ</b>	ごぼう にんじん ながねぎ しいたけ だいこん ごぼう こんにゃく いんげん しょうが	<b>ごはん</b> こめあぶら でんぷん さんおんとう	小692 中821
21 (月)	ごはん どさんこじる さけのたつたあげ ごもくきんぴら	牛乳 ふたにく <b>みそ</b> さけ ベーコン さつまあげ	たまねぎ にんじん ながねぎ コーン にんにく しょうが ごぼう こんにゃく	<b>ごはん</b> じゃがいも ごま こめあぶら ごまあぶら さんおんとう バター	小654 中792
22	即 位 礼 正 殿 の 儀				
23 (水)	しょうゆやさいラーメン やさしいコロック ごぼうサラダ チーズ	牛乳 ふたにく なんと チーズ	たけのこ こまつな にんじん もやし たまねぎ ながねぎ ごぼう きゅうり	ラーメン じゃがいも	小654 中760
24 (木)	たまごどん チーズはんぺんフライ きゅうりとにんじんのつけもの	牛乳 たまご チーズ はんぺん	ながねぎ キャベツ にんじん みつば しいたけ きゅうり しょうが	<b>ごはん</b> さんおんとう こめあぶら	小689 中828
25 (金)	ごはん わかめスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ きゅうりともやしのナムル	牛乳 わかめ とうふ	にんじん ながねぎ トマト きゅうり もやし	<b>ごはん</b> ごま さんおんとう ごまあぶら	小604 中771
28 (月)	ごはん ふわふわスープ にくだんごのごまみそだれ(2こ) パンパンジードレッシングあえ	牛乳 たまご チーズ ハム かごぼうみ	ながねぎ いら にんじん はくさい きゅうり キャベツ	<b>ごはん</b> パンこ はるさめ	小651 中782
29 (火)	ごはん とりごぼうだんごじる さんまのしょうがに おからのいりに	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ さんま おから なんと	しょうが にんじん ながねぎ たもぎたけ まいたけ しめじ しょうが ごぼう こんにゃく しいたけ	<b>ごはん</b> こめあぶら さんおんとう	小687 中826
30 (水)	ナン キーマカレー しろはなまめコロック こまつなどはるさめのサラダ	牛乳 ふたにく とりにく しろはなまめ ハム	<b>トマト</b> たまねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな にんじん	ナン こめあぶら はるさめ ごまあぶら さんおんとう	小669 中782
31 (木)	ごはん さんべいじる のりつくだに かぼちゃチーズフライ ふたにくとたまねぎのいためもの	牛乳 さけ とうふ ふたにく のり	ながねぎ だいこん にんじん こんにゃく コーン たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	<b>ごはん</b> じゃがいも こめあぶら でんぷん ごまあぶら さんおんとう	小650 中786