

30年度

献立表

10月

給食費は食材料のみに賄
われています。忘れず
納入しましょう！

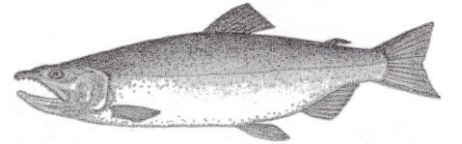


*****10月の献立説明*****

日	献立名	主 な 材 料			味別- (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 (月)	チキンカレー チーズはんぺんフライ つぼつけ	牛乳 とりにく スキムミルク チーズ はんぺん	<u>たまねぎ</u> にんじん しょうが にんにく トマト だいこん	<u>ごはん</u> バター こめあぶら パンこ こむぎこ	小727 中877
2 (火)	<u>ごはん</u> とうふのみそしる さんまかばやき にくじゃが	牛乳 あぶらあげ とうふ わかめ <u>みそ</u> さんま ぶたにく	なかなねぎ <u>たまねぎ</u> にんじん こんにゃく	<u>ごはん</u> こめあぶら じゃがいも こむぎこ さんおんとう	小617 中745
3 (水)	みそラーメン だいがくいも(2こ) ジュレヨーグルト	牛乳 ぶたにく なると <u>ヨーグルト</u> みそ	<u>たまねぎ</u> なかなねぎ にんじん しょうが アセロラ もやし にんにく	ラーメン さつまいも こめあぶら ごま さんおんとう	小683 中787
4 (木)	<u>ごはん</u> のっぺいじる にくだんごのごまみそだれ(2こ) はくさいのおひたし	牛乳 あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とりにく とうふ	にんじん ごぼう なかなねぎ はくさい もやし だいこん たまねぎ	<u>ごはん</u> でんしゅ さんおんとう こめあぶら パンこ	小627 中749
5 (金)	<u>ごはん</u> はるさめスープ メンチカツ きゅうりとささみのナムル	牛乳 とうふ とりにく ぶたにく ベーコン	なかなねぎ たけのこ <u>きゅうり</u> もやし たまねぎ	<u>ごはん</u> はるさめ でんしゅ ごまあぶら さんおんとう こめあぶら パンこ	小665 中800
8	体 育 の 日				
9 (火)	<u>ごはん</u> いなかじる キャベツメンチ きんぴらごぼう	牛乳 とりにく ベーコン とうふ あぶらあげ ぶたにく とりにく	ごぼう しめじ なかなねぎ はくさい にんじん だいこん にんにく こんにゃく キャベツ たまねぎ	<u>ごはん</u> さんおんとう こめあぶら ごま さといも パンこ	小663 中793
10 (水)	コッパン クリームシチュー ほうれんそうオムレツ コーンソテー ブルーベリージャム	牛乳 とりにく チーズ スキムミルク たまご ウインナー	にんじん <u>たまねぎ</u> コーン ほうれんそう ブルーベリー いんげん	コッパン じゃがいも こむぎこ こめあぶら	小645 中781
11 (木)	<u>ごはん</u> だいこんのみそしる たまねぎコロッケ マーボーとうふ	牛乳 わかめ <u>みそ</u> あぶらあげ ぶたにく とうふ	なかなねぎ にんじん だいこん <u>たまねぎ</u> しめじ しょうが にんにく	<u>ごはん</u> さんおんとう こめあぶら じゃがいも パンこ でんしゅ	小632 中757
12 (金)	<u>ごはん</u> ぶわぶわスープ ぎょうざ(2こ) にんじんのソテー	牛乳 たまご チーズ ぶたにく とりにく	なかなねぎ にら にんじん たまねぎ キャベツ	<u>ごはん</u> パンこ こめあぶら こむぎこ さんおんとう	小647 中774
15 (月)	たにんどん さつまいもてんぷら きゅうりとにんじんのつけもの	牛乳 ぶたにく たまご	なかなねぎ <u>たまねぎ</u> にんじん みつば しんじけ <u>きゅうり</u> しょうが	<u>ごはん</u> さんおんとう こめあぶら こむぎこ さつまいも	小702 中847
16 (火)	<u>ごはん</u> いもだんごじる さばみそに ㊤チーズ こまつなどはるさめのサラダ	牛乳 みそ あぶらあげ とりにく ハム さば ㊤チーズ	ごぼう にんじん なかなねぎ こまつな	<u>ごはん</u> ごまあぶら こめあぶら はるさめ じゃがいも さんおんとう	小634 中801
17 (水)	かしわうどん チーズフォンデュコロッケ フルーツあんじん こざかな	牛乳 とりにく なると あぶらあげ こんにゃく チーズ かたくちいわし	にんじん なかなねぎ しんじけ みかん もも りんご	うどん じゃがいも こめあぶら パンこ こむぎこ	小616 中740
18 (木)	<u>ごはん</u> いしかりじる チキンカツ もやしのおひたし パックスソース	牛乳 あぶらあげ とうふ さけ <u>みそ</u> かつおぶし とりにく	なかなねぎ こんにゃく にんじん ごぼう だいこん もやし	<u>ごはん</u> じゃがいも こめあぶら パンこ さんおんとう こむぎこ	小609 中764
19 (金)	<u>ごはん</u> チンゲンサイとしめじのスープ にくだんごケチャップあじ(2こ) きゅうりともやしのナムル	牛乳 とりにく たまご ぶたにく とりにく	チンゲンサイ にんじん コーン しめじ なかなねぎ しょうが きゅうり もやし トマト たまねぎ	<u>ごはん</u> でんしゅ ごまあぶら パンこ こむぎこ こめあぶら	小633 中759
22 (月)	<u>ごはん</u> たぬきじる パンプキンアンサンブルエッグ はるさめのいためもの はいがかりかけ	牛乳 とうふ <u>みそ</u> あぶらあげ たまご ぶたにく	こんにゃく にんじん ごぼう だいこん しょうが なかなねぎ かぼちゃ しんじけ チンゲンサイ たけのこ	<u>ごはん</u> じゃがいも ごま こめあぶら はるさめ さんおんとう ごまあぶら	小609 中745
23 (火)	<u>ごはん</u> とりごぼうだんごじる あつやきたまご きりぼしだいこん	牛乳 とりにく ほっけ とうふ ひじき あぶらあげ たまご	ごぼう しょうが しめじ にんじん なかなねぎ まいたけ たもぎだけ こんにゃく しんじけ だいこん	<u>ごはん</u> さんおんとう こめあぶら	小611 中746
24 (水)	バーガーパン ポトフ しろみざかなフライ フルーツゼリー タルタルソース	牛乳 ウインナー ホキ たまご	にんじん キャベツ <u>たまねぎ</u> みかん もも りんご パセリ レモン あかピーマン	バーガーパン <u>じゃがいも</u> パンこ こめあぶら こむぎこ	小634 中824
25 (木)	<u>ごはん</u> わかめスープ ハンバーグのケチャップかけ コールスローサラダ	牛乳 わかめ ぶたにく とりにく ぎゅうにく	なかなねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト たまねぎ	<u>ごはん</u> ごま マヨネーズ パンこ さんおんとう こむぎこ	小624 中796
26 (金)	カレーライス エビカツレツ ふくしんづけ	牛乳 ぶたにく スキムミルク チーズ エビ	にんじん <u>たまねぎ</u> ピーマン しょうが にんにく だいこん なす レンコン トマト	<u>ごはん</u> <u>じゃがいも</u> さんおんとう パンこ こめあぶら こむぎこ	小738 中893
29 (月)	<u>ごはん</u> トマトとレタスのスープ やさしいしょうまい(2こ) ごぼうサラダ ㊤とっとチーズ	牛乳 たまご とうふ たら ㊤チーズ㊤かたくちいわし	トマト <u>リボンレタス</u> <u>フリルレタス</u> たまねぎ ごぼう きゅうり	<u>ごはん</u> でんしゅ マヨネーズ こむぎこ	小620 中782
30 (火)	<u>ごはん</u> きのこじる チーズちくわいそべあげ だいすいそに	牛乳 とうふ <u>だいす</u> ひじき ぶたにく チーズ ちくわ あぶらあげ	しめじ なかなねぎ まいたけ たもぎだけにんじん しんじけ ごぼう こんにゃく ピーマン	<u>ごはん</u> さんおんとう こめあぶら でんしゅ	小610 中739
31 (水)	ミートスバゲティ かぼちゃコロッケ ブロッコリーともやしのおかかあえ	牛乳 ぶたにく チーズ かつおぶし だいす	<u>たまねぎ</u> しめじ ピーマン しょうが にんにく にんじん かぼちゃ トマト ブロッコリー もやし	スバゲティ バター さんおんとう パンこ こめあぶら こむぎこ	小704 中829

2日(火) …豆腐の味噌汁
10(とう)月2(ふ)日は豆腐の日です。豆腐は、「畑の肉」と言われるぐらい、良質なたんぱく質が豊富に含まれています。もっと、豆腐を食べてもらいたいという願いをこめて「10月2日」を豆腐の日に制定されました。学校給食でもいろいろな物に使われているので残さず食べてね!

18日(木) …「いしかりじる」は「鮭」を使って作る北海道の郷土料理です。



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などの栄養成分が豊富に含まれています。また、卵のいくらかやすじには、ビタミンEが多いです。さけは見た目にきれいで味にくせがないため、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。

30日(月) …きのこ汁

きのこは、菌類に属し種子ではなく“胞子”で増えます。切り株や木の根元などによく発生するので、「木の子」の名がつけました。秋の味覚として親しまれているきのこですが、今は季節を問わず出回っています。低カロリーながら、ビタミンBや各種ミネラル、食物繊維を豊富に含む食品です。今回のきのこ汁には、しめじ、たもぎだけ、まいたけが入っています。

31日(火) …ハロウィンの日です。
ハロウィンにはかぼちゃをくり抜いて作る“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。今日は、甘味のある北海道産のかぼちゃを使ったコロッケです。味わって食べてください!

1か月の平均栄養価
エネルギー
小学校 647kcal
中学校 788kcal
たんぱく質
小学校 23.8g
中学校 28.0g

*今月のお米は深川産の「ななつほし」を使用しています。 *牛乳は毎日つきます。
*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。