



給食費は食料のみに  
賄われています。忘れず  
納入しましょう！

\*\*\*\*\*10月の献立説明\*\*\*\*\*



1日(木) …十五夜デザート

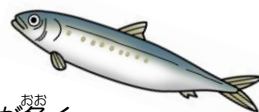
今年の十五夜のお月見は、10月1日(木)です。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えて、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。昔から秋の行事として親しまれてきました。

今日の給食に、十五夜デザートがつきます。美しい月が見られるといいですね！



6日(水)

…いわしの梅煮



いわしには脂質が多く、これにはEPAやDHAが豊富に含まれ、血液の流れを良くし、血液をサラサラにする働きがあり、また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含んでいるので、骨を丈夫にしてくれる働きもあります。いわしは漢字で「鱈」と書きますが、水揚げをすると、すぐに死んでしまう弱い魚だからそうです。秋に獲れたいわしは大きく、脂がのっています。給食では、食べやすいように、梅を入れ、甘く煮ています。残さずに食べてね！

7日(水) …バーガーパン

今日のバーガーパンに野菜入りメンチカツたれつきを挟んで食べましょう！



1ヶ月の平均栄養価

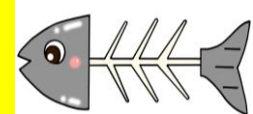
エネルギー たんぱく質

小学校661kcal 24.5g

中学校800kcal 28.4g



給食では、魚がつかます。骨には注意してよくかんで食べましょう！



\*牛乳は毎日つきます。  
\*今月のお米は沼田産「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。

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(木)	ごはん どさんこじる ごもくたまごやき ごまあえ じゅうごやデザート	牛乳 ぶたにく みそ たまご ひじき	たまねぎ にんじん ながねぎ とうもろこし にんにく しょうが もやし はくさい こまつな ブルーベリー みかん	ごはん じゃがいも ごまあぶら ごま さんおんとう バター	小631 中763
2(金)	ごはん とうふのスープ コーンたっぷりフライ バンバンシードレッシングあえ	牛乳 ベーコン とうふ とりにく たまご たら	たけのこ しいたけ にんじん ながねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	ごはん でんぷん こめあぶら パンこ	小606 中737
5(月)	ごはん はるさめスープ チーズフォンデュコロック コールスローサラダ	牛乳 ベーコン チーズ	しいたけ ながねぎ こまつな にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん はるさめパンこ こめあぶら マヨネーズ さんおんとう じゃがいも	小605 中736
6(火)	ごはん かきたまじる いわしのうめに ぶたにくのしょうがやき	牛乳 とりにく いわし ぶたにく あぶらあげ たまご	にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ つきこんにやく しょうが にんにく うめ	ごはん でんぷん こめあぶら ごま さんおんとう	小681 中816
7(水)	バーガーパン かぼちゃいりポターージュ やさしいりメンチカツたれつき ジュレヨーグルト(アセロラ)	牛乳 スキムミルク なまクリーム ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ かぼちゃ アセロラ とうもろこし にんじん	バーガーパン パンこ こめあぶら でんぷん さんおんとう	小708 中925
8(木)	ごはん ちょいからみそしる あじフライ きりぼしだいこん	牛乳 ぶたにく みそ あじ ひじき あぶらあげ	キャベツ はくさい ながねぎ にら にんじん だいこん つきこんにやく しいたけ	ごはん ごまあぶら さんおんとう こめあぶら パンこ	小614 中744
9(金)	ごはん さげだんごじる チキンのオープンやき にんじんのソテー	牛乳 さげたら とう ふ あぶらあげ とり にく ぶたにく チーズ	しょうが だいこん にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ つきこんにやく	ごはん こめあぶら さんおんとう	小632 中764
12(月)	ごはん わかめスープ かぼちゃコロック おからのいりに	牛乳 わかめ とうふ とりにく おから あぶらあげ なた	ながねぎ かぼちゃ にんじん ごぼう つきこんにやく しいたけ	ごはん ごま こめあぶら パンこ さんおんとう	小657 中783
13(火)	ごはん さつまじる にしんかんろに シーザーサラダ	牛乳 とうふ あぶ らあげ ぶたにく みそ にしん たまご	つきこんにやく にんじん ごぼ う だいこん ながねぎ キャベ ツ ピーマン きゅうり しょうが	ごはん さつまいも こめあぶら さんおん とう マヨネーズ	小636 中774
14(水)	かしわうどん やさいかきあげ なまクリームあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ なた なまクリーム	にんじん しめじ ながねぎ ごぼ う しいたけ おとう はくとうり ごみかん たまねぎ しゅんぎく	うどん さんおんとう こめあぶら こむぎこ	小677 中761
15(木)	ぎゅうどん パンプキンアンサンブルエッグ もやしのおひたし	牛乳 ぎゅうにく たまご やきとうふ かつお	たまねぎ にんじん ながねぎ しらたき たけのこ しょうが かぼちゃ もやし	ごはん さんおんとう こめあぶら	小733 中895
16(金)	ごはん よしのじる しろはなまめコロック はるさめのいためもの	牛乳 とりにく とう ふ あぶらあげ いん げんまめ ぶたにく	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが しいたけ	ごはん こめあぶら でんぷん はるさめパンこ ごまあぶら さんおんとう じゃがいも	小635 中767
19(月)	ごはん すいとんじる やさいもっチーズフライ もやしとささみのナムル	牛乳 あぶらあげ とりにく チーズ	つきこんにやく にんじん ごぼう だいこん はくさい ながねぎ もやし きゅうり	ごはん すいとんこめ あぶら パンこ ごまあ ぶら じゃがいも	小656 中792
20(火)	ごはん とうふのみそしる きんぴらにくだんご(2こ) ごまネーズサラダ	牛乳 とうふ あぶら あげ わかめ みそ とりにく ちくわ	にんじん ながねぎ ごぼ う キャベツ はくさい もやし	ごはん マヨネーズ ごま さんおんとう	小666 中801
21(水)	コッパン はくさいのクリームに おさかなフライ コーンソテー	牛乳 ベーコン たら スキムミルク なまク リーム ウィナー	はくさい にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし いんげん キャベツ	コッパン バター こめあぶら パンこ	小714 中928
22(木)	ハヤシライス ほうれんそうオムレツ ツナサラダ	牛乳 ぶたにく なまクリーム たまご まぐろ	たけのこ しめじ たまねぎ にん じん にんにく しょうが トマト ほうれんそう だいこん きゅうり	ごはん バター ごまあぶら ごま	小759 中925
23(金)	ごはん すりみだんごじる さつまいもコロック だいこんのそばろに	牛乳 たら とうふ あぶらあげ ぶたにく	しょうが にんじん しめじ しいたけ たまねぎ だいこん つきこんにやく たまねぎ えだまめ ながねぎ	ごはん さつまいも ごま こめあぶら でんぷん さんおんとう パンこ	小692 中824
26(月)	ごはん ワンタンスープ かぼちゃチーズフライ はるさめサラダ	牛乳 とりにく チーズ ハム たまご	もやし ながねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり かぼちゃ	ごはん ワンタン  こめあ ぶら はるさめ さんおん とう ごまあぶら パンこ	小635 中771
27(火)	ごはん いのみそしる さんまかばやき あつあげのもの	牛乳 あぶらあげ わかめ みそ さんま あつあげ ぶたにく	ながねぎ だいこん たまねぎ にんじん しょうが	ごはん じゃがいも さんおんとう こめあぶら	小647 中781
28(水)	しょうゆやさいラーメン カレーコロック こめドック きゅうりとキャベツのつけもの	牛乳 ぶたにく なた たまご	こまつな メンマ にんじん もや したまねぎ ながねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ラーメン  こめあぶら パンこ じゃがいも こめこ さとう	小670 中759
29(木)	ごはん ちゅうかコーンスープ チキンピカタ やさいのナムル	牛乳 たまご とりにく チーズ ハム	とうもろこし ながねぎ もやし こまつな はくさい	ごはん でんぷん ごまあぶら	小608 中737
30(金)	ごはん かぼちゃだんごじる さばみそに にくじゃが	牛乳 あぶらあげ さば ぶたにく みそ	かぼちゃ にんじん ごぼ う ながねぎ たまねぎ しらたき	ごはん こめあぶら じゃがいも さんおんとう	小684 中818