

# 10月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	<table border="1"> <tr> <td>一食あたりの平均値</td> <td>小学生</td> <td>中学生</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>678kcal</td> <td>820kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>26.8g</td> <td>31.1g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.4g</td> <td>23.0g</td> </tr> </table>	一食あたりの平均値	小学生	中学生	エネルギー	678kcal	820kcal	たんぱく質	26.8g	31.1g	脂質	20.4g	23.0g	<p>こんげつ じばさんひん 今月の地場産品</p> <p>たまねぎ キャベツ ピーマン ながねぎ</p> <p>じゃがいも だいこん ゆりね</p>		<p>1 黒糖パン</p> <p>えびボールスープ マカロニのクリーム煮 キャベツとみかんのサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>2 チキンカレーライス</p> <p>フレンチドレッシングサラダ</p> <p>牛乳</p>
一食あたりの平均値	小学生	中学生															
エネルギー	678kcal	820kcal															
たんぱく質	26.8g	31.1g															
脂質	20.4g	23.0g															
赤	～おもに体をつくる食べもの			えび 白身魚 ウインナー 牛乳	とり肉 ヨーグルト ハム 牛乳												
緑	～おもに体の調子をととのえる食べもの			玉ねぎ 白菜 えのき 人参 長ネギ ほうれん草 とうもろこし キャベツ みかん きゅうり	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり												
黄	～おもにエネルギーのもとになる食べもの			パン マカロニ	ごはん 麦 じゃがいも												
	<p>5 小学校・中学校 振替休業</p> 	<p>6 和風スパゲッティ イタリアンサラダ ほうれん草蒸しパン</p> <p>牛乳</p>	<p>7 ごはん</p> <p>わかめのみそ汁 大根のそぼろ煮 キムチ風味サラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>8 あずきパン</p> <p>白菜と卵のスープ チーズはんぺんフライ マッシュポテト</p> <p>牛乳</p>	<p>9 ごはん</p> <p>いもだんご汁 さばのみそ煮 海そうサラダ</p> <p>牛乳</p>												
赤		ベーコン チーズ 牛乳	油揚げ わかめ 豚肉 厚揚げ とり肉 牛乳	卵 ベーコン はんぺん チーズ 牛乳	油揚げ さば ちくわ ひじき かわかめ こんぶ 牛乳												
緑		玉ねぎ こまつな しめじ 人参 キャベツ きゅうり パプリカ ほうれん草	玉ねぎ なめこ 大根 たけのこ いんげん こんにやく 人参 キャベツ たら	玉ねぎ 白菜 えのき	大根 人参 長ネギ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ												
黄		スパゲッティ 蒸しパン	ごはん ごま	パン パン粉 じゃがいも 生クリーム	ごはん じゃがいも												
	<p>12 ごはん</p> <p>さつまいも汁 厚焼きたまご 切り干し大根の炒め煮</p> <p>牛乳</p>	<p>13 塩ラーメン</p> <p>かぼちゃコロケ 和梨ゼリー</p> <p>牛乳</p>	<p>14 チョコチップパン</p> <p>コーンスープ チキンソテー ハムサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>15 ブランパン</p> <p>コンソメスープ ポークビーンズ スパゲッティサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>16 わかめごはん</p> <p>じゃがたま汁 いわしのみぞれ煮 ほうれん草のごま和え</p> <p>牛乳</p>												
赤	とり肉 卵 さつまいも 牛乳	豚肉 牛乳	ベーコン とり肉 ハム 牛乳	うずらの卵 豚肉 大豆 牛乳	わかめ 卵 いわし 牛乳												
緑	大根 こんにやく 人参 長ネギ 切り干し大根 ピーマン	玉ねぎ もやし 白菜 人参 メンマ水煮 長ネギ かぼちゃ	玉ねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり パプリカ	玉ねぎ 大根 もやし ほうれん草												
黄	ごはん さつまいも	ラーメン パン粉 じゃがいも ゼリー	パン	パン じゃがいも スパゲッティ	ごはん じゃがいも ごま												
	<p>19 親子丼</p> <p>もずくのみそ汁 キャベツの浅漬</p> <p>牛乳</p>	<p>20 あんかけ焼きそば</p> <p>もやしのナムル ヨーグルト</p> <p>牛乳</p>	<p>21 ごはん</p> <p>肉みそおでん ホッケの塩焼き</p> <p>牛乳</p>	<p>22 かぼちゃパン</p> <p>ミートボールスープ マカロニグラタン 杏仁フルーツ</p> <p>牛乳</p>	<p>23 ごはん</p> <p>たらのつみれ汁 すきやき風煮 ささみの香味塩サラダ</p> <p>牛乳</p>												
赤	卵 とり肉 もずく 油揚げ 牛乳	うずらの卵 豚肉 えび いか ヨーグルト 牛乳	うずらの卵 豚肉 ちくわ さつまいも こんぶ ホッケ 牛乳	とり肉 豚肉 ウインナー チーズ 牛乳	たら 豚肉 豆腐 とり肉 牛乳												
緑	玉ねぎ たけのこ 人参 干しいたけ なめこ 長ネギ キャベツ	白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン 長ネギ もやし きゅうり	大根 人参 ふき こんにやく たけのこ	玉ねぎ 白菜 えのき 人参 長ネギ ほうれん草 とうもろこし みかん 黄桃 パン	玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 長ネギ 白菜 しらたき ごぼう 干しいたけ もやし きゅうり												
黄	ごはん 麦	焼きそばメン	ごはん	パン マカロニ パン粉 杏仁豆腐	ごはん パン粉												
	<p>26 ごはん</p> <p>じゃがいものみそ汁 肉だんご 白菜の中華和え</p> <p>牛乳</p>	<p>27 五目うどん</p> <p>焼きいも 小魚</p> <p>牛乳</p>	<p>28 ほたてごはん</p> <p>ゆりねのごま汁 きのこソースオムレツ 栗クレープ ジョア</p>	<p>29 クリームパン</p> <p>ウインナースープ チキンカツ コーンサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>30 ハヤシライス</p> <p>フルーツドレッシングサラダ</p> <p>牛乳</p>												
赤	厚揚げ とり肉 豚肉 卵 牛乳	とり肉 油揚げ 小魚 牛乳	ほたて 油揚げ 卵 ジョア	ウインナー とり肉 牛乳	豚肉 牛乳												
緑	玉ねぎ なめこ 白菜 きゅうり パプリカ	大根 玉ねぎ ごぼう 人参 長ネギ 干しいたけ	ごぼう いんげん キャベツ 人参 長ネギ しめじ えのき 干しいたけ	白菜 玉ねぎ えのき 人参 キャベツ とうもろこし	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ 甘夏みかん きゅうり												
黄	ごはん じゃがいも パン粉 ごま	うどん さつまいも	ごはん ゆりね ごま クレープ	パン パン粉	ごはん 麦 じゃがいも												

秋のかわり給食

## 道産のほたてが給食に登場します

道産水産物学校給食提供推進事業により、北海道から無償でほたてを提供していただくことになりました。第1回目は10月28日(水)にほたてごはんとして登場し、5Kgのほたてを使用します。11月以降も、毎月1～2回の使用を予定しています。

## 10月14日(水)のパンについて

4月・5月の学校の臨時休業により給食の提供回数が減ったことに伴い、パンの年間使用回数を確保するため14日(水)にもパンを提供することになりました。  
※11月はパンの日が1回、メンの日が1回増えます。

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。