

10月予定献立表

〈アレルギー用〉

2022年10月

幕別町幕別学校給食センター

	月	火	水	木	金
	【3日】 牛乳 ごはん みそ汁 鶏肉のみそマヨ炒め 白菜の塩サラダ	【4日】 牛乳 ミートスパゲティ (スパゲティ) みかんのゼリー和え	【5日】 牛乳 ごはん みそ汁 鶏つくね焼き 切干大根煮	【6日】 牛乳 ねぎぶた丼 (ごはん) たけのこと春雨のスープ メープルクリームワッフル	【7日】 牛乳 黒糖パン リーキ入りポトフ 野菜コロッケ (ソースボトル) ウインナーのケチャップ炒め
主食	ごはん	スパゲティ 菜種油	ごはん	ごはん	黒糖パン
汁物	豆腐 えのき茸 長ねぎ	豚ひき肉 大豆 高野豆腐 玉ねぎ 人参 トマト 粉チーズ 赤ワイン 砂糖 寒天	なめこ キャベツ 長ねぎ	春雨 たけのこ 白菜 椎茸 ごま油	豚ベーコン ジャがいも リーキ 人参 キャベツ
主菜	鶏肉 玉ねぎ 人参 菜種油	鶏肉 大豆 玉ねぎ ごぼう 人参 れんこん パン粉 卵白 生姜	鶏肉 大豆 玉ねぎ ごぼう 人参 れんこん パン粉 卵白 生姜	豚肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ えのき茸 こんにゃく 菜種油 砂糖 生姜 てん粉	パン粉 ジャがいも 小麦粉 玉ねぎ グリンピース コーン 人参 菜種油
副菜	白菜 鶏肉 コーン	はちみつレモンゼリー みかん缶詰	切干大根 人参 さつま揚げ 椎茸 菜種油 砂糖	鶏卵 小麦粉 牛乳 脱脂粉乳 メープル シロップ	豚ウインナー コーン 玉ねぎ 菜種油 トマト 砂糖
	<div style="text-align: center;">  <p>10/10 スポーツの日</p> <p>からだを動かそう!</p> </div>	【11日】 牛乳 しょうゆラーメン バンバンジーサラダ (中のみ) ハイチーズ	【12日】 牛乳 チキンカレーライス (麦入りごはん) フルーツヨーグルト和え	【13日】 牛乳 ごはん みそけんちん汁 いわしの梅煮 五目豆	【14日】 牛乳 卵パン ポークシチュー ほうれん草オムレツ コールスローサラダ
主食		茹でラーメン	ごはん 大麦	ごはん	卵パン
汁物		豚肉 玉ねぎ 白菜 わかめ メンマ など ラード にんにく	鶏肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 菜種油 にんにく 白いんげん豆 トマト 米粉	ジャがいも 豆腐 ごぼう 大根 人参	豚肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 しめじ 白いんげん豆 菜種油 米粉 小麦粉 ラード トマト 赤ワイン
主菜		鶏肉 きゅうり 人参 もやし ごま	鶏肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 菜種油 にんにく 白いんげん豆 トマト 米粉	いわし 梅肉 かつお節	鶏卵 大豆油 ほうれん草
副菜		チーズ	パン缶詰 黄桃缶詰 みかん缶詰 クリームチーズ ヨーグルト 砂糖	大豆 人参 こんにゃく ごぼう いんげん 菜種油 砂糖	キャベツ コーン ポークハム
	【17日】 牛乳 ごはん みそ汁 チキンチーズ焼き れんこんのきんぴら	【18日】 牛乳 あんかけ焼きそば (焼きそば) ツナサラダ	【19日】 牛乳 枝豆そぼろ丼 (ごはん) みそ汁 ブルーベリーゼリー	【20日】 牛乳 ごはん みそ汁 ミニチキン(ひとり2こ) 高野豆腐の煮物	【21日】 牛乳 コッペパン コーンポタージュ ケチャップ肉だんご(ひとり2こ) たまごサラダ
主食	ごはん	焼きそば	ごはん	ごはん	コッペパン
汁物	豆腐 白菜 大根	豚肉 白菜 人参 もやし きくらげ 椎茸 うずら卵 菜種油 生姜 にんにく 砂糖 ごま油 てん粉	キャベツ 人参 油揚げ	わかめ ジャがいも 人参	コーン 玉ねぎ 菜種油 牛乳 小麦粉 脱脂粉乳
主菜	鶏肉 パン粉 チーズ パセリ	鶏肉 れんこん ごぼう いんげん こんにゃく ちくわ 菜種油 砂糖	豚ひき肉 玉ねぎ 枝豆 生姜 砂糖	鶏肉 大豆油	鶏肉 玉ねぎ 大豆 ラード にんにく 生姜 トマト
副菜		まぐろ水煮 キャベツ きゅうり	ブルーベリー果汁	高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ こんにゃく 枝豆 菜種油 砂糖	鶏卵 きゅうり コーン
	【24日】 牛乳 ごはん みそ汁 肉じゃが ほうれん草のごま和え	【25日】 牛乳 かき揚げうどん 野菜かき揚げ 元気ヨーグルト	【26日】 牛乳 ごはん わかたまスープ 厚揚げホイコーロー 中華サラダ	【27日】 牛乳 コーンカレーライス (麦入りごはん) ももの豆乳プリン和え	【28日】 牛乳 チョコチップパン ほうれん草とウインナーのスープ チキンナゲット(ひとり2こ) (ケチャップボトル) じゃがバター煮
主食	ごはん	うどん	ごはん	ごはん 大麦	チョコチップパン
汁物	油揚げ 大根 わかめ	鶏肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ 椎茸 たけのこ 小松菜 菜種油	鶏卵 豚ベーコン わかめ もやし てん粉	豚肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 コーン 菜種油 白いんげん豆 トマト 米粉	豚ウインナー 玉ねぎ 人参 ほうれん草 菜種油
主菜	豚肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 しらたき いんげん 砂糖 菜種油	玉ねぎ 人参 ごぼう しゅんぎく 小麦粉 大豆 菜種油	厚揚げ キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 菜種油 砂糖 てん粉		鶏肉 ラード パン粉 大豆 にんにく 小麦粉
副菜	もやし ほうれん草 ごま 砂糖	脱脂粉乳 ゼラチン 寒天	春雨 もやし かに風味かまぼこ	黄桃缶詰 豆乳プリン	ジャがいも 玉ねぎ 豚ベーコン 菜種油 砂糖 バター
	【31日】 牛乳 わかめごはん かぼちゃだんご汁 白身魚フライ (ソースボトル) ひじきのそぼろ煮	<p>●10月10日 目の愛護デー (10月は目の愛護月間) 目の健康に効果があるアントシアニンはブルーベリーなどの赤・紫・青などの色素の食べ物に多く含まれます。</p> 		<p>●10月13日 豆の日 旧暦の9月13日の十三夜は「豆名月」と呼ばれ、名月に豆をお供え食べる風習があったことにちなんで、「豆の日」を制定しました。</p> 	
主食	ごはん わかめ			●10月31日 ハロウィン 秋の収穫をお祝いと、先祖の霊をお迎えして悪霊を追い払うヨーロッパ発祥のお祭りです。	
汁物	かぼちゃもち 油揚げ 大根 長ねぎ				
主菜	ホキ パン粉 小麦粉 菜種油				
副菜	鶏ひき肉 ひじき 人参 玉ねぎ 枝豆 菜種油 生姜 砂糖				

主食：穀類を中心にした献立 主菜：肉・魚・卵・豆のメインのおかず 副菜：野菜のおかずや果物、デザート
汁物：みそ汁やスープなどの献立 飲み物：牛乳やオレンジジュースなど

※材料の都合で、献立の一部を変更する場合があります。

※献立に含まれるアレルギーの詳細については、学校より配布される「アレルギーを使用した献立表」をご確認ください。必要な場合は学校にお問い合わせください。