

# 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>659kcal</td> <td>812kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.2g</td> <td>30.4g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.7g</td> <td>23.1g</td> </tr> </table>		一食あたりの 平均値	小学生	中学生	エネルギー	659kcal	812kcal	たんぱく質	25.2g	30.4g	脂質	19.7g	23.1g	<b>1</b> スパゲッティミートソース コールスローサラダ ベビーチーズ  牛乳	<b>2</b> ごはん わかめスープ 海鮮しゅうまい キムチ風味サラダ  牛乳	<b>3</b> かぼちゃパン コンソメスープ マカロニのクリーム煮 ヨーグルト  牛乳	<b>4</b> ひじきごはん 玉ねぎのみそ汁 焼きぎょうざ  牛乳
一食あたりの 平均値	小学生	中学生															
エネルギー	659kcal	812kcal															
たんぱく質	25.2g	30.4g															
脂質	19.7g	23.1g															
赤	～おもに体をつくる食べ物	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	豆腐 わかめ 魚のすりみ 卵 いか えび かに とり肉 牛乳	ウインナー ヨーグルト 牛乳	油揚げ ひじき みそ とり肉 豚肉 牛乳												
緑	～おもに体の調子をととのえる食べ物	玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ とうもろこし きゅうり	たけのこ しめじ 長ネギ 玉ねぎ キャベツ	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし	人参 玉ねぎ 長ネギ キャベツ なら												
黄	～おもにエネルギーのもとになる食べ物	スパゲッティ 小麦粉 バター 米油 砂糖 オリーブオイル	ごはん 砂糖 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮	パン マカロニ 小麦粉 バター 米油 砂糖	ごはん 米油 砂糖 ぎょうざの皮 ごま油												
	<b>7</b> わかめごはん えのきのみそ汁 いわしのみぞれ煮 こんにやくきんぴら  牛乳	<b>8</b> 塩ラーメン たこ焼き 和梨ゼリー  牛乳	<b>9</b> ごはん 厚揚げのみそ汁 さばのみそ煮 くきわかめの和え物  牛乳	<b>10</b> バターパン オニオンスープ 肉だんごケチャップ味 スパゲッティサラダ  牛乳	<b>11</b> ごはん 豆腐のみそ汁 肉じゃが 切り干し大根の和え物  牛乳												
赤	わかめ 油揚げ みそ いわし さつま揚げ 牛乳	豚肉 たこ 卵 牛乳	厚揚げ みそ さば ちくわ くきわかめ 牛乳	ベーコン とり肉 豚肉 ハム 牛乳	豆腐 油揚げ みそ 豚肉 ちくわ 牛乳												
緑	玉ねぎ えのき 大根 つきこんにやく ごぼう いんげん 人参	玉ねぎ もやし 白菜 人参 長ネギ キャベツ	玉ねぎ 人参 もやし	玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 人参	長ネギ 玉ねぎ しらたき 人参 いんげん 切り干し大根 きゅうり												
黄	ごはん 米油 ごま油 砂糖	ラーメン 米油 ごま油 砂糖 ゼリー	ごはん じゃがいも 砂糖	パン 砂糖 スパゲッティ イタリアンドレッシング オリーブオイル	ごはん じゃがいも ごま油 砂糖 でん粉												
	<b>14</b> スポーツの日  	<b>15</b> スパゲッティナポリタン ハムサラダ さつまいもチップス  牛乳	<b>16</b> ごはん・ひじきのり 根菜のみそ汁 厚焼きたまご 海そうサラダ  牛乳	<b>17</b> ブランパン ウインナースープ ハンバーグ 粉ふきいも  牛乳	<b>18</b> チキンカレーライス ミックスフルーツ  牛乳												
赤		ウインナー ハム 牛乳	のり ひじき 油揚げ みそ 卵 ハム くきわかめ こんぶ 牛乳	ウインナー とり肉 豚肉 牛乳	とり肉 ヨーグルト 牛乳												
緑		玉ねぎ 人参 しめじ とうもろこし ピーマン キャベツ きゅうり	大根 人参 ごぼう 長ネギ キャベツ 玉ねぎ	白菜 玉ねぎ 人参 パセリ	玉ねぎ 人参 黄桃 みかん パイン ナタデココ												
黄		スパゲッティ バター 米油 砂糖 イタリアンドレッシング オリーブオイル さつまいも 植物油脂	ごはん さつまいも 砂糖	パン でん粉 米油 小麦粉 バター じゃがいも 砂糖	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 米油												
	<b>21</b> ごはん えびボールスープ 焼き春巻き もやしのナムル  牛乳	<b>22</b> まくべつの恵みうどん 木川商店のインカのフライドポテト 十勝大福の黒糖まんじゅう  牛乳	<b>23</b> ごはん なめこのみそ汁 すき焼き風煮 ちくわのいそ和え  牛乳	<b>24</b> 黒糖パン ミネストローネ チキンソテー パイ  牛乳	<b>25</b> 親子丼 もずくのみそ汁 もやしのカレー味サラダ  牛乳												
赤	えび 魚のすりみ 豚肉 ひじき 牛乳	とり肉 油揚げ 牛乳	油揚げ みそ 豚肉 豆腐 ちくわ のり 牛乳	ベーコン とり肉 牛乳	卵 とり肉 もずく 油揚げ みそ ハム 牛乳												
緑	玉ねぎ 白菜 しめじ 長ネギ キャベツ 人参 もやし きゅうり	大根 玉ねぎ ごぼう 人参 長ネギ 干しいたけ	なめこ 長ネギ 白菜 玉ねぎ しらたき ごぼう 人参 干しいたけ もやし 水菜	玉ねぎ 人参 トマト パセリ パイン	玉ねぎ たけのこ 人参 干しいたけ 長ネギ もやし きゅうり												
黄	ごはん 砂糖 春雨 植物油脂 米油 ごま油	うどん インカのめざめ でん粉 小麦粉 なたね油 米油 黒糖まんじゅう	ごはん 米油 砂糖 でん粉 ごま油	パン じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 小麦粉	ごはん 麦 砂糖 でん粉 オリーブオイル												
	<b>28</b> オムライス・ケチャップ ミートボールスープ チキンナゲット  牛乳	<b>29</b> 焼きそば 中華スープ チーズはんぺんフライ  牛乳	<b>30</b> ごはん じゃがいものみそ汁 信田煮 豚肉のみそ炒め  牛乳	<b>31</b> コッペパン パンプキンシチュー プレーンオムレツ フレンチドレッシングサラダ  牛乳	<b>今月の地場産品</b>   ぶたにく たまねぎ じゃがいも にんじん キャベツ かぼちゃ だいこん ながネギ ごぼう												
赤	卵 とり肉 豚肉 牛乳	豚肉 豆腐 はんぺん チーズ 牛乳	厚揚げ みそ ひじき 卵 魚のすりみ 油揚げ 豚肉 牛乳	ベーコン 卵 ハム 牛乳													
緑	玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 えのき 長ネギ	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 とうもろこし たけのこ なら 長ネギ 干しいたけ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ ピーマン	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり													
黄	ごはん バター 米油 砂糖 でん粉 小麦粉	焼きそばメン 米油 ごま油 でん粉 砂糖 パン粉	ごはん じゃがいも 春雨 ごま油 砂糖	パン 小麦粉 バター 砂糖 米油 オリーブオイル													

10月の食育目標 **感謝して食べよう**

「いただきます」  
植物や動物の命を  
いただいているこ  
とへの感謝です。



「ごちそうさま」  
食事を用意するた  
めに関わってくれ  
た人への感謝です。

## 10月22日は「まくべつの恵み給食」

今月は、幕別でとれた野菜を使った「まくべつの恵みうどん」、昨年に引き続き「木川商店のインカのフライドポテト」、久しぶりに登場の「十勝大福の黒糖まんじゅう」を提供します！お楽しみに！

※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。