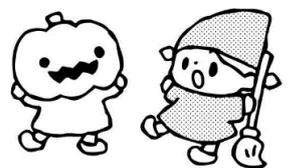


10月予定献立表

2023年10月

幕別町幕別学校給食センター

月	火	水	木	金
【2日】 牛乳 わかめごはん 根菜汁 いわしの梅煮 もやしの和風炒め	【3日】 牛乳 ミートスパゲティ (スパゲティ) ゼリー入りフルーツ白玉	【4日】 牛乳 ごはん 豆腐のすまし汁 厚焼きたまご じゃがいもの鶏そぼろ煮	【5日】 牛乳 豚丼 (ごはん) みそ汁 白菜サラダ	【6日】 牛乳 コッペパン 白菜のクリームスープ チキンのトマト煮 コーンサラダ
主食 ごはん わかめ 汁物 鶏肉 ごぼう 人参 大根 油揚げ 主菜 いわし 梅肉 かつお節 副菜 さつま揚げ もやし 枝豆	主食 スパゲティ 汁物 豚ひき肉 大豆 玉ねぎ 人参 トマト 主菜 白玉団子 黄桃缶詰 バイン缶詰 はちみつレモンゼリー 副菜	主食 ごはん 汁物 豆腐 椎茸 白菜 主菜 鶏卵 副菜 じゃがいも 鶏ひき肉 大豆 人参 玉ねぎ	主食 ごはん 汁物 じゃがいも 人参 長ねぎ 主菜 豚肉 玉ねぎ 枝豆 生姜 副菜 鶏肉 白菜 コーン	主食 コッペパン 汁物 マカロニ 白菜 人参 主菜 鶏肉 玉ねぎ しめじ 枝豆 トマト にんにく 副菜 コーン キャベツ
<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; text-align: center;"> 10月10日  目の愛護デー </div> <p>目の健康に効果がある アントシアニンはブルーベリー など赤・紫・青色の食べ物に 多く含まれます。</p> 	【10日】 牛乳 きのこうどん (うどん) ブルーベリーゼリー和え	【11日】 牛乳 ごはん 鶏だんご汁 メンチカツ はっばサラダ	【12日】 牛乳 ごはん きのこの中華スープ 麻婆豆腐 大根のごまマヨ和え	【13日】 牛乳 クリームパン オニオンスープ ポテトのチーズ煮 コールスローサラダ
主食 うどん 汁物 油揚げ 人参 しめじ えのき茸 椎茸 主菜 ブルーベリーゼリー アロエ 副菜	主食 ごはん 汁物 肉団子 人参 大根 主菜 鶏肉 玉ねぎ ラード 牛肉 豚肉 パン粉 大豆 小麦粉 赤ワイン 副菜 キャベツ レタス きゅうり	主食 ごはん 汁物 えのき茸 椎茸 わかめ 人参 主菜 厚揚げ 豚ひき肉 大豆 玉ねぎ にんにく 生姜 唐辛子 副菜 大根 キャベツ きゅうり ごま	主食 クリームパン 汁物 豚ウインナー 玉ねぎ 人参 主菜 じゃがいも 豚ベーコン チーズ 枝豆 コーン パター 副菜 キャベツ ポークハム きゅうり	
【16日】 牛乳 ごはん すいとん汁 鶏肉の生姜炒め グリーンサラダ	【17日】 牛乳 あんかけ焼きそば (焼きそば) パインヨーグルト	【18日】 牛乳 ポークカレーライス (麦入りごはん) フレンチサラダ	【19日】 牛乳 ごはん はるさめスープ 焼きぎょうざ(ひとり2こ) 鶏肉のみそマヨ炒め	【20日】 牛乳 卵パン ホワイトシチュー 野菜コロッケ カラフルソテー
主食 ごはん 汁物 すいとん 白菜 油揚げ 主菜 鶏肉 もやし 玉ねぎ 人参 生姜 ごま 副菜 レタス 枝豆 きゅうり	主食 焼きそば 汁物 豚肉 白菜 人参 もやし 生姜 にんにく ごま油 主菜 パイン缶詰 ヨーグルト 副菜	主食 ごはん 大麦 汁物 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 にんにく 白いんげん豆 トマト 主菜 黄ピーマン キャベツ きゅうり 副菜	主食 ごはん 汁物 春雨 白菜 人参 ごま油 主菜 キャベツ じゃがいも 豚肉 鶏肉 ごま油 生姜 ラード 副菜 鶏肉 小松菜 枝豆 玉ねぎ	主食 卵パン 汁物 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 主菜 じゃがいも 人参 コーン パン粉 小麦粉 副菜 豚ベーコン いんげん コーン
【23日】 牛乳 ごはん みそ汁 ひき肉じゃが ぶどうゼリー和え	【24日】 牛乳 みそラーメン (ラーメン) キャラメル揚げパン	【25日】 牛乳 枝豆そぼろ丼 (ごはん) けんちん汁 青りんごゼリー	【26日】 牛乳 ごはん ワンタンスープ 春巻 もやしの中華炒め	【27日】 ジョアプレーン かぼちゃパン ポテトコンソメスープ パンプキンハンバーグ マカロニサラダ
主食 ごはん 汁物 豆腐 わかめ えのき茸 主菜 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 白菜 もやし 長ねぎ ラード にんにく 生姜 ごま油 唐辛子 副菜 マスカットゼリー ぶどうゼリー	主食 ラーメン 汁物 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 白菜 もやし 長ねぎ ラード にんにく 生姜 ごま油 唐辛子 主菜 ライ麦パン 砂糖 副菜	主食 ごはん 汁物 豆腐 ごんにゃく じゃがいも 人参 大根 主菜 豚ひき肉 大豆 玉ねぎ 枝豆 生姜 副菜 青りんご果汁	主食 ごはん 汁物 ワンタン 玉ねぎ チンゲン菜 えのき茸 主菜 キャベツ 玉ねぎ 人参 豚肉 春雨 長ねぎ ひじき 生姜 小麦粉 ごま油 副菜 豚肉 もやし 人参 唐辛子 ごま油	主食 かぼちゃパン 汁物 玉ねぎ 人参 キャベツ じゃがいも 主菜 鶏肉 玉ねぎ ラード かぼちゃ 豚肉 トマト にんにく 生姜 大豆 副菜 マカロニ コーン きゅうり
【30日】 牛乳 ごはん みそ汁 ねぎたま焼 厚揚げの炒め煮	【31日】 牛乳 スパゲティクリームソース (スパゲティ) カラフルサラダ	 <p>27日(金)は、かぼちゃのかたちをした「ハンバーグ」が登場します！ひと足先にハロウィン気分を味わいましょう。</p> <p>みんなで楽しみにしていますね♪</p> <div style="border: 1px solid blue; padding: 10px; display: inline-block;"> 20日(金)の卵パンは、コッペパンと同じ細長い形をしています。 </div> 		
主食 ごはん 汁物 えのき茸 わかめ じゃがいも 主菜 鶏卵 長ねぎ 大豆油 副菜 豚ひき肉 大豆 厚揚げ 玉ねぎ 人参	主食 スパゲティ 汁物 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム じゃがいも 主菜 キャベツ 赤ピーマン コーン 副菜			

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。