

10月分 給食予定献立表

芽室町学校給食センター

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	アレルギー
1火	○	まるデニツシュ		パン		小麦 大豆 乳
		野菜コンソメスープ	ウインナー		ほうれん草 さやいんげん えのきたけ	小麦 大豆
		ポークチャップ	ぶた肉		玉ねぎ にんじん	
		サウザンサラダ	ハム	サウザンアイランドドレッシング	キャベツ ブロッコリー にんじん	
2水	○	麦入りごはん		米 大麦		
		小松菜のみそ汁	豆腐		ごぼう こまつな 長ねぎ にんじん	大豆
		いりどり	とり肉 厚あげ 魚すり身		にんじん こんにゃく たけのこ しいたけ	小麦 大豆
		もやしのおかかあえ	小魚 削り節		もやし ほうれん草 キャベツ	小麦 大豆
3木	○	ナポリタン風スパゲッティ	ウインナー	スパゲッティ	玉ねぎ にんじん エリンギ ピーマン トマト	小麦
		フルーツナタデココ		ナタデココ	もも みかん バイン	
4金	○	麦入りごはん		米 大麦		
		大根のみそ汁	豆腐		だいこん にんじん 長ねぎ	大豆
		鶏肉の照り焼き	とり肉			小麦 大豆
		ほうれん草と油揚げのおひたし	油あげ		ほうれん草 もやし にんじん	小麦 大豆
7月	○	麦入りごはん		米 大麦		
		豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐 油あげ		にんじん 長ねぎ	大豆
		いわしのみぞれ煮	いわし		だいこん	小麦 大豆
		なめたけあえ			キャベツ もやし ほうれん草 にんじん えのきたけ	小麦 大豆
8火	○	十勝小豆パン	小豆	パン		小麦 卵 乳
		ミネストローネ	大豆 ベーコン	じゃがいも	だいこん にんじん キャベツ トマト	大豆
		チキンナゲット	とり肉 おから	小麦粉		大豆 小麦
		イタリアンサラダ	ハム	イタリアンドレッシング	キャベツ ブロッコリー	
9水	○	ドライカレー	とり肉 ぶた肉 大豆	米 大麦	玉ねぎ にんじん さやいんげん	大豆
		コーンクリームーサラダ		コーンクリームードレッシング	コーン キャベツ えだまめ	大豆
10木	○	麦入りごはん		米 大麦		
		根菜のみそ汁	豆腐		だいこん にんじん ごぼう えのきたけ 長ねぎ	大豆
		肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	小麦 大豆
11金	○	麦入りごはん		米 大麦		
		じゃがいものみそ汁	油あげ	じゃがいも	にんじん 長ねぎ	大豆
		豚肉と野菜の炒め物	ぶた肉		玉ねぎ しめじ もやし (りんご)	小麦 大豆
		キャベツのごまあえ		ごま	キャベツ ほうれん草 にんじん	小麦 大豆
15火	○	コーンパン		パン	コーン	小麦 乳
		ポトフ	ウインナー		キャベツ にんじん 玉ねぎ えだまめ	小麦 大豆
		オムレツ(ケチャップ)	たまご			卵 大豆
		ごぼうサラダ		ごまドレッシング	ごぼう にんじん コーン	小麦 大豆
16水	○	麻婆どん	ぶた肉 豆腐	米 大麦	長ねぎ ピーマン にんじん	小麦 大豆
		ワンタンスープ		ワンタン	たけのこ ほうれん草 コーン もやし	小麦 大豆
17木	○	麦入りごはん		米 大麦		
		玉ねぎと椎茸のみそ汁	豆腐 油あげ		玉ねぎ しいたけ にんじん	大豆
		大根のそぼろ煮	ぶた肉		だいこん にんじん さやいんげん	小麦 大豆
		おひたし	小魚 削り節		はくさい ほうれん草 もやし	小麦 大豆

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	アレルギー
◆めむろまるごと給食◆ (☆がついている食材は芽室産です)						
18金	/	☆キャバツのクリームスパゲッティ	ベーコン 生クリーム 牛乳	スパゲッティ バター 小麦粉	☆キャバツ ☆玉ねぎ にんじん ☆コーン しめじ	小麦 大豆 乳
		☆豚肉とブロッコリーのハーブ焼き	☆ぶた肉		☆ブロッコリー	小麦 大豆
		野菜ジュース			にんじん りんご	
2月	○	鶏そぼろどん	とり肉	米 大麦	しいたけ 玉ねぎ にんじん えだまめ	小麦 大豆
		野菜のみそ汁	豆腐		だいこん にんじん しめじ 長ねぎ	大豆
22火	○	バンズパン		パン		小麦 乳
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		はくさい にんじん えのきたけ	小麦 大豆
		メンチカツ	とり肉 ぶた肉		キャバツ 玉ねぎ	大豆
		ポテトサラダ	ハム	じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	にんじん えだまめ	大豆
23水	○	麦入りごはん		米 大麦		
		豆腐のみそ汁	豆腐		はくさい 長ねぎ	大豆
		きんぴらごぼう	ぶた肉	ごま	ごぼう にんじん つきこんにゃく	小麦 大豆
		ささみの和風サラダ	とり肉	青じそドレッシング	きゅうり にんじん もやし	小麦 大豆
24木	○	オニオンピラフ	とり肉	米	玉ねぎ にんじん えだまめ	大豆
		チンゲン菜のスープ	豆腐		チンゲン菜 だいこん 長ねぎ	大豆
		ハッシュポテト		じゃがいも	玉ねぎ	大豆
25金	○	麦入りごはん		米 大麦		
		厚揚げのみそ汁	厚あげ		だいこん にんじん こまつな たもぎたけ	大豆
		真ホッケガーリックフライ	ホッケ	小麦粉		小麦 大豆
		やみつきキャバツ	塩こんぶ	ごま	キャバツ もやし	小麦 大豆
28月	○	麦入りごはん		米 大麦		
		わかめとじゃがいものみそ汁	わかめ 油あげ	じゃがいも	玉ねぎ	大豆
		たれつき肉だんご(1人3個)	ぶた肉 とり肉	小麦粉	玉ねぎ(りんご)	小麦 大豆
		白菜のあえもの	小魚 削り節 こんぶ		はくさい ほうれん草 もやし	小麦 大豆
29火	○	まるパン		パン		小麦 乳
		コーンシチュー	ぶた肉 牛乳 生クリーム	バター 小麦粉	コーン 玉ねぎ さやいんげん	小麦 乳
		かぼちゃコロック		小麦粉 じゃがいも	かぼちゃ 玉ねぎ	小麦 大豆
		ツナサラダ	ツナ	マヨネーズ(卵不使用)	にんじん キャバツ えだまめ	大豆
30水	○	チキンカレーライス	とり肉	米 大麦 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ にんじん さやいんげん トマト	小麦 大豆
		野菜とハムのサラダ	ハム	セバレートドレッシング	キャバツ えだまめ	大豆
31木	○	ミートソーススパゲッティ	ぶた肉 大豆	スパゲッティ	玉ねぎ にんじん エリンギ トマト	大豆
		フルーツ白玉		白玉	もも みかん パイン	大豆

◎●お願い◎●

- ・食べ終わった後は、食器・スプーン・その他の容器に元通りにして返してください。
- ・食べ物以外は燃えるごみ・燃やさないごみ・牛乳パックに分けてください。
- ・食器や食缶は大切に扱います。

※アレルギーの表示欄は7品目(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)+大豆を表示しています。
 ※献立表の中に()で記載されている食材については調味料として使用されているものです。
 ※材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※献立名の前に「☆」がついている献立は新メニューです。

～今月の給食で使用している芽室町産の食べ物～



10月の平均値

- ・エネルギー 795kcal
- ・たんぱく質 31.3g
- ・脂質 25.2g

学校給食費は納入期限までに納入をお願いします。
 【納期限】 10月分 10月25日(金)