

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 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 トマト ピーマン	小麦
		キャベツと枝豆のサラダ		セパレートドレッシング	キャベツ コーン えだまめ	大豆
2 金	○	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
		白菜のあえ物	小魚 削り節		はくさい ほうれん草 もやし	小麦 大豆
5 月	○	麦入りごはん		米 大麦		
		たもぎ茸のみそ汁	とうふ		たもぎたけ にんじん 長ねぎ	大豆
		厚焼きたまご	たまご			小麦 大豆 卵
		大豆と豚肉の煮物	大豆 ぶた肉 ひじき 小魚		こんにゃく にんじん さやいんげん	小麦 大豆
6 火	○	コッペパン		パン		
		ポテトと枝豆のスープ	ウインナー	じゃがいも	にんじん えだまめ	小麦 大豆
		ささみチーズフライ	とり肉 チーズ	小麦粉		小麦 大豆 乳
		マカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ きゅうり コーン	大豆
7 水	○	麦入りごはん		米 大麦		
		けんちん汁	とうふ		にんじん だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ	小麦 大豆
		さば塩焼き	さば			
		ひじきのごまネーズあえ	ひじき とり肉	ごま マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ にんじん	小麦 大豆
8 木	○	みそラーメン	ぶた肉 わかめ	ラーメン (ごま)	キャベツ にんじん もやし ほうれん草 コーン 長ねぎ	小麦 大豆
		タコでたこ焼き(ソース)	たこ	小麦粉	キャベツ 長ねぎ	小麦 大豆
		サキサキチーズ(中学校のみ)	チーズ			乳
9 金	○	◆めむろまるごと給食◆ (☆がついている食材は芽室産です)				
		麦入りごはん		米 大麦		
		チンゲン菜と白菜のスープ			チンゲン菜 ☆だいこん ☆はくさい 長ねぎ	小麦 大豆
		チンジャオロース	☆ぶた肉 オイスターソース	☆じゃがいも	たけのこ ☆ピーマン	小麦 大豆
		中華ツナサラダ	ツナ	セミセパ中華ドレッシング	☆キャベツ ☆えだまめ ☆にんじん もやし	
13 火	○	まるデニッシュ		パン		
		野菜コンソメスープ	ウインナー		ほうれん草 にんじん えのきたけ さやいんげん	小麦 大豆
		ポークチャップ	ぶた肉		玉ねぎ にんじん	小麦 大豆
		野菜サラダ		セパレートドレッシング	キャベツ えだまめ きゅうり コーン	大豆
14 水	○	麦入りごはん		米 大麦		
		小松菜のみそ汁	とうふ		こまつな ごぼう にんじん	大豆
		いりどり	とり肉 ミニフィッシュボール		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
15 木	○	和風スパゲッティ	ベーコン	スパゲッティ	玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ	小麦 大豆
		ブロッコリーのサラダ	ハム	イタリアンドレッシング	ブロッコリー キャベツ	
16 金	○	麦入りごはん		米 大麦		
		大根のみそ汁	とうふ 油あげ		だいこん にんじん 長ねぎ	大豆
		いかフライ	いか	小麦粉		小麦 大豆
		五目きんぴら	ぶた肉 刻み昆布	ごま	ごぼう にんじん こんにゃく	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
19月	○	麦入りごはん		米 大麦		
		玉ねぎのみそ汁			玉ねぎ こまつな にんじん	大豆
		鶏肉の玉ねぎソースがけ	とり肉		玉ねぎ	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
20火	○	十勝小豆パン	小豆	パン		小麦 乳卵
		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
		キャベツメンチ	ぶた肉 とり肉		キャベツ 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
21水	○	麦入りごはん		米 大麦		
		豆腐となめこのみそ汁	とうふ		なめこ 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
		ささみのサラダ	とり肉	香味玉ねぎドレッシング (ホタテエキス、魚介エキス含む)	もやし きゅうり にんじん	小麦 大豆
22木	○	かしわうどん	とり肉 わかめ	うどん	キャベツ だいこん ごぼう にんじん ほうれん草 長ねぎ	小麦 大豆
		いんげんとコーンのごまあえ		ごま	さやいんげん にんじん コーン	小麦 大豆
23金	ジョア	ポークカレーライス	ぶた肉	米 大麦 じゃがいも 小麦	玉ねぎ にんじん さやいんげん トマト	小麦 大豆
		ジョア(ストロベリー)	ジョア(ストロベリー)			乳
		野菜とチーズのサラダ	チーズ	セパレートドレッシング	キャベツ きゅうり えだまめ	大豆
26月	○	豚みそ丼	ぶた肉	米 大麦	玉ねぎ にんじん えだまめ	小麦 大豆
		キャベツのみそ汁	とうふ		キャベツ にんじん たもぎたけ 長ねぎ	大豆
27火	○	バンズパン		パン		
		かぼちゃポタージュ	ぶた肉 牛乳 生クリーム	バター	かぼちゃ 玉ねぎ	小麦 乳
		ハンバーグ	ぶた肉 とり肉		玉ねぎ	大豆
		キャベツとハムのサラダ	ハム	セパレートドレッシング	キャベツ きゅうり	大豆
28水	○	オニオンピラフ	とり肉	米 バター	玉ねぎ にんじん えだまめ	小麦 大豆乳
		にんじんとウインナーのスープ	ウインナー		キャベツ にんじん えのきたけ さやいんげん	小麦 大豆
		チキンナゲット(1人3個)	とり肉 おから	小麦粉		小麦 大豆
29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
		コールスローサラダ		コールスロードレッシング	キャベツ コーン えだまめ	大豆
30金	○	ビビンバ	ぶた肉 とうふ	米 大麦 ごま	にんじん もやし ほうれん草 きゅうり	小麦 大豆
		わかめスープ	わかめ とり肉		だいこん 長ねぎ	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しょう。

※アレルギーの表示欄は9品目(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生、くるみ、カシューナッツ)+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～



じゃがいも



ごぼう



スイートコーン



パン



豚肉



えだまめ



玉ねぎ



さやいんげん



キャベツ



大豆



だいこん



はくさい



ピーマン



ブロッコリー

10月の平均値

・エネルギー 768kcal

・たんぱく質 32.1g

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26日(月)

10月は
食品ロス削減月間



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。
食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。