

10月 こんだてひょう ～ じば さんぶつ し 地場産物を知ろう ～



今月の平均栄養価
熱量：679kcal
蛋白質：27.0g
脂質：22.8g 塩分：3. 2g
*麺類の汁含む

日 曜	こんだてめい	ざいりようめい	日 曜	こんだてめい	ざいりようめい	日 曜	こんだてめい	ざいりようめい	日 曜	こんだてめい	ざいりようめい
こんげつ こんだて 今月の献立から・・・ 6日(月)…十五夜です。今夜は夜空を見上げてみてはいかがでしょう。 8日(水)…マーボー豆腐をごはんにかけて、マーボー丼にして食べましょう。 10日(金)…目の愛護デーです。人参にはカロテンが多く含まれています。ブルーベリーも目に良いといわれます。 14日(水)…久しぶりに、さんまが給食に復活です。秋の味覚の代表ですね。 20～24日…南幌産給食週間です。南幌産の食材をたくさんつかっています。詳しくは、給食だより 特別号をご覧ください！						1 水	ごはん 南幌産ゆめぴりか はるさめ スープ 春雨・鶏肉・白菜・人参・長ネギ・道産わかめ・干し椎茸・ごま・中華だし・塩・醤油・胡椒 ポテト ビーフ コロッケ 牛肉・小麦・大豆含む キャノーラ油 ぶたごぼう 豚肉・ごぼう・人参・ピーマン・赤味噌・醤油・砂糖・味噌・米油・ごま	2 木	ごはん 南幌産ゆめぴりか キャベツの みそしる キャベツ・人参・高野豆腐・味噌・だし汁 とりにくの ごまてりやき 小麦・乳・ごま・大豆・鶏・豚含む じゃがいもの いりに じゃが芋・豚肉・さつま揚げ・人参・米油・醤油・砂糖・味噌・だし汁・片栗粉	3 金	ごはん 南幌産ゆめぴりか すきやき ふう に 豚肉・玉ネギ・白菜・人参・しらたき・長ネギ・高野豆腐・醤油・砂糖・味噌・酒・赤味噌・だし汁 あじフライ 小麦含む キャノーラ油 もやしの あえもの もやし・人参・砂糖・ごま油・醤油・塩
6 月	スパゲティ ナポリタン うさぎがた ハンバーグ じゅうごやデザート	ベーコン・ウィンナー・玉ネギ・人参・ピーマン・セロリ・にんにく・パセリ・デミグラスソース・エスパニョールソース・ケチャップ・ピューレ・トマト缶・ソース・バター・チーズ・コンソメ・砂糖 (バックスパゲティ) 大豆・鶏・豚含む アレルギー特定原材料28品目なし	7 火	ごはん 南幌産ゆめぴりか いもち みそしる いもち・鶏肉・キャベツ・人参・高野豆腐・長ネギ・味噌・だし汁 ほっけフライ 小麦・大豆含む キャノーラ油 きゅうりの ツナあえ ツナ・きゅうり・人参・ごま・醤油・砂糖・酢	8 水	ごはん 南幌産ゆめぴりか しょうゆ ワントンスープ ワントン・白菜・人参・鶏肉・玉ネギ・醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・胡椒 マーボー 豆腐 豆腐・豚挽肉・玉ネギ・人参・ピーマン・長ネギ・生姜・にんにく・米油・醤油・砂糖・中華だし・鶏がらスープ・赤味噌・豆板醤・唐辛子・ごま油・片栗粉 さつまいも フライ さつまいも・塩・キャノーラ油	9 木	むぎごはん 南幌産ゆめぴりか・国産米粒麦 ポークカレー 豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・カレールウ・にんにく・生姜・バター・ケチャップ・りんご・チャツネ・チーズ フルーツ カクテル 国産パイ・国産黄桃・国産みかん・カクテルゼリー(りんご・もも・大豆含む)	10 金	スライスパン 南幌産小麦ゆめちから にんじん ポタージュ 人参ペースト・人参・玉ネギ・ネギ・米油・ベシヤメルルウ(小麦・乳・鶏含む)・クリームコーン・牛乳・コンソメ・生クリーム・塩・パセリ チーズ ハムカツ 豚・鶏・乳・小麦・大豆含む キャノーラ油 やさい サラダ キャベツ・きゅうり・かにかま・醤油・砂糖・ごま油・酢・ごま	
13 月	お知らせ ＊ 牛乳は、毎日つきます。 ＊ 物資の都合により献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。 ＊ だし汁は、昆布と節(さば・いわし・かつお・まぐろ・むろあじ)でとっています。 ＊ 魚には骨があることがありますので、気をつけて食べましょう。 ★うどん麺は南幌産小麦「きたほなみ」、ラーメン麺・パンは南幌産小麦「ゆめちから」を使用しています。		14 水	ごはん 南幌産ゆめぴりか もずくの みそしる 豆腐・油揚げ・もずく・長ネギ・味噌・だし汁 さんまの しょうがに 小麦・大豆含む はるさめの いために 春雨・ベーコン・竹の子・人参・ピーマン・ごま・生姜・米油・中華だし・塩・胡椒・ごま油	15 水	ごはん 南幌産ゆめぴりか どさんこじる 豚肉・キャベツ・人参・いもち・コーン・味噌・バター・だし汁 ちくわ いそべ あげ 小麦・大豆含む キャノーラ油 とりにんじん いため 人参・玉ネギ・鶏肉・醤油・オイスターソース・砂糖・塩・胡椒・米油	16 木	ごはん 南幌産ゆめぴりか ちゅうか ビーフン スープ 豚肉・ビーフン・白菜・木耳・人参・長ネギ・醤油・鶏がらスープ・コンソメ・ごま油・片栗粉・塩 とりにくの ごまみそやき 鶏肉・味噌・醤油・ごま・味噌・砂糖 もやしの いためもの もやし・小松菜・豚ひき肉・人参・干し椎茸・ごま・ごま油・砂糖・醤油・味噌・片栗粉	17 金	こぎつね ごはん 南幌産ゆめぴりか 鶏ひき肉・酒・砂糖・醤油・油揚げ・人参・米油 すりみじる 鰯ボール(小麦・大豆含む)・白菜・人参・小松菜・ごぼう・高野豆腐・醤油・塩・味噌・唐辛子・だし汁 とうふ ハンバーグ 大豆・鶏・豚含む たれ(砂糖・醤油・味噌・片栗粉) ミルメーク ムースいちご 乳・ゼラチン含む	
20 月	なんぼろ キムチうどん ショーロン ポー 2こ ごくざん ぶどうゼリー	つゆ(だし汁・砂糖・醤油・味噌) 具(豚肉・キャベツ・キャベツキムチ・人参・玉ネギ・もやし・干し椎茸・ごま油・キムチの素・唐辛子・醤油) (バックうどん…南幌産きたほなみ使用) 小麦・大豆・豚・ごま含む アレルギー特定原材料28品目なし	21 火	ごはん 南幌産ゆめぴりか キャベツ スープ キャベツ・ウィンナー・玉ネギ・ピーマン・人参・コンソメ・鶏がらスープ・塩・胡椒・醤油 さけフライ さけ・小麦・大豆含む キャノーラ油 こまつな サラダ 小松菜・もやし・コーン・ツナ・醤油・酢・砂糖	22 水	むぎごはん 南幌産ゆめぴりか・国産米粒麦 ハヤシ ライス 豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・たもぎ茸・にんにく・生姜・トマト缶・ハヤシルウ・バター・ケチャップ きくらげいり ナムル もやし・きゅうり・生木耳・砂糖・ごま油・醤油・塩 ミニどうにゅう プリン 大豆含む	23 木	ごはん 南幌産ゆめぴりか たまねぎと たもぎたけの みそしる 玉ネギ・たもぎ茸・長ネギ・油揚げ・わかめ・味噌・だし汁 かぼちゃ ひきにく フライ 豚・小麦・大豆・りんご含む キャノーラ油 キャベツ チキンどん のぐ 鶏肉・酒・にんにく・生姜・キャベツ・人参・竹の子・玉ネギ・枝豆・米油・豆板醤・オイスターソース・醤油・砂糖・片栗粉	24 金	こめこ シチュー 鶏肉・人参・玉ネギ・枝豆・マッシュルーム・米粉・牛乳・脱脂粉乳・白花豆ペースト・バター・米油・コンソメ・塩・胡椒 ボイル ウィンナー 豚含む マイティソース なんぼろ サラダ ツナ・キャベツ・ピーマン・人参・醤油・砂糖・酢	
27 月	ミート スパゲティ キャベツと かにかまの サラダ ヨーグルト	豚挽肉・大豆ミート・玉ネギ・人参・セロリ・にんにく・パセリ・デミグラスソース・エスパニョールソース・ケチャップ・ピューレ・トマト缶・ソース・バター・チーズ・コンソメ・砂糖 (バックスパゲティ) キャベツ・かにかま・きゅうり・醤油・砂糖・ごま油・ごま 乳・ゼラチン含む	28 火	ごはん 南幌産ゆめぴりか たまねぎと あぶらあげの みそしる 玉ネギ・人参・油揚げ・味噌・だし汁 カツオカツ 小麦・大豆含む キャノーラ油 れんこんの いためもの 豚肉・蓮根・竹の子・枝豆・人参・つきこんにゃく・ごま・唐辛子・ごま油・砂糖・醤油・味噌	29 木	ごはん 南幌産ゆめぴりか あきやさい スープ マカロニ・ウィンナー・ぶなしめじ・人参・さつまいも・白菜・大根・コンソメ・醤油・塩・胡椒 チキン ロイヤル 鶏・小麦・鶏・大豆・ごま含む もやし サラダ もやし・きゅうり・ツナ・砂糖・醤油・ごま油・塩	30 木	わかめごはん 南幌産ゆめぴりか・わかめごはんの素 あんかけじる 豆腐・鶏肉・たもぎ茸・人参・長ネギ・竹の子・油揚げ・生姜・醤油・味噌・塩・だし汁・片栗粉 ぎょうざ 2こ 小麦・豚・鶏・大豆・ごま含む きんぴら ごぼう ごぼう・人参・豚肉・米油・ごま油・醤油・砂糖・味噌・ごま・唐辛子	31 金	ごはん 南幌産ゆめぴりか スープ カレー 鶏肉・カレー粉・生姜・じゃが芋・人参・玉ネギ・セロリ・キャベツ・コンソメ・鶏がらスープ・米油・醤油・スープカレールウ チーズ はんぺん フライ 卵・乳・大豆・小麦・魚介類含む キャノーラ油 コーンソテー コーン・ベーコン・玉ネギ・バター・コンソメ・塩・胡椒	