令和8年度

10月 こんだてひょう　～地場産物を知ろう～

なんと なんぽろ！



今月の平均栄養価
熱 量：805kcal
蛋白質：32.2g
脂質：26.0g 塩分：3.8g
＊麺類の汁含む

日 曜	献立名	材料名	日 曜	献立名	材料名	日 曜	献立名	材料名	日 曜	献立名	材料名	日 曜	献立名	材料名
今月の献立から・・・ 5日(月)…今回はディズニーの型抜きチーズです。形は7種類あります。 7日(水)…鮭のガーリックフライは、初めてのメニューです。 9日(金)…10月10日は、「目の愛護デー」です♪ ブルーベリーや人参は目に良いです。 19～23日…南幌産給食週間です。南幌産をたっぷり使用した献立です。 給食だより 特別号を発行します。					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。 ＊ 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。				1 木	ごはん	南幌産ゆめぴりか	2 金	ごはん	南幌産ゆめぴりか
										もずく スープ	国産もずく・ベーコン・豆腐・人参・長ネギ・干し椎茸・ごま・中華だし・塩・こしょう・ごま油		ホワイト シチュー	鶏肉・人参・玉ねぎ・しめじ・パセリ・バター・牛乳・生クリーム・脱脂粉乳・コンソメ・ホワイトルウ・シチューの素(小麦・大豆・乳・豚含む)・ベシャメルルウ・塩・こしょう
										いわしの 梅煮	小麦・大豆含む 国産いわし使用		かぼちゃ ひきにく フライ	豚・小麦・大豆・りんご含む 国産かぼちゃ使用・キャノーラ油
										ピーマンと 肉の炒め物	ピーマン・豚肉・もやし・砂糖・醤油・オイスターソース・酒・米油・でん粉		野菜 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
5 月	カレー うどん	豚肉・玉ネギ・小松菜・人参・干し椎茸・長ネギ・つと・昆布・カレールウ・カレーフレーク(小麦・大豆・鶏・豚含む)・醤油・味醂・だし汁 (パックうどん…南幌産きたほなみ使用)	6 火	ごはん	南幌産ゆめぴりか	7 水	ごはん	南幌産ゆめぴりか	8 木	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	9 金	ソフト フランスパン	南幌産小麦ゆめちから
				肉ワンタン スープ	肉入りわんたん(小麦・豚・大豆含む)・白菜・人参・玉ねぎ・にら・もやし・塩ラーメンスープ・鶏がらスープ・ごま・塩・こしょう		鶏ごぼう汁	鶏肉・人参・ごぼう・厚揚げ・しめじ・味噌・だし汁・長ネギ		いももち みそ汁	いももち・キャベツ・人参・高野豆腐・長ネギ・味噌・だし汁		にんじん ポタージュ	人参ペースト・人参・玉ねぎ・米油・ベシャメルルウ・コーンクリーム・牛乳・コンソメ・生クリーム・塩・パセリ
	どさんコーン まんじゅう	豚・小麦・大豆含む 道産コーン使用		鶏そぼろ	鶏肉・大豆ミート・グリンピース・油揚げ・生姜・酒・砂糖・醤油・味醂・米油		鮭ガーリック フライ	さけ・小麦・大豆含む 道産鮭使用・キャノーラ油		かぼちゃ 天ぷら	小麦・大豆含む 道産かぼちゃ使用・キャノーラ油		ボイル ウインナー 2本	豚含む
	型抜きチーズ	乳含む		三色あえ	ハム・人参・きゅうり・砂糖・酢・ごま油・塩		大根の煮物	竹輪・豚肉・こんにゃく・大根・人参・昆布・砂糖・醤油・味醂・米油・だし汁		ととやき	小麦・卵・乳・大豆含む	目の愛護デー 献立	チーズサラダ	ツナ・きゅうり・人参・チーズ・マヨネーズ・醤油
													ブルーベリー ジャム	国産ブルーベリー使用
12 月	スポーツの日  ↓ 南幌産給食週間!! ↓		13 火	ごはん	南幌産ゆめぴりか	14 水	ごはん	南幌産ゆめぴりか	15 木	ごはん	南幌産ゆめぴりか	16 金	ごはん	南幌産ゆめぴりか
				大根の みそ汁	大根・油揚げ・人参・大根菜・味噌・だし汁		豆乳入り 豚汁	豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ごぼう・つきこんにゃく・豆腐・長ネギ・生姜・酒・豆乳・味噌・だし汁		肉団子 スープ	肉団子(鶏・豚・大豆含む)・玉ねぎ・キャベツ・人参・ぶなしめじ		わかめの みそ汁	道産わかめ・高野豆腐・人参・長ネギ・味噌・だし汁
				さば みぞれ煮	さば・小麦・大豆含む 国産さば使用		オニオンツナ コロッケ	小麦・卵・乳・大豆・豚含む キャノーラ油		米粉入り 春巻き	小麦・大豆・豚含む キャノーラ油		鶏肉の 照り焼き	鶏肉・砂糖・醤油・酒・生姜
				春雨の 炒め物	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・こしょう・醤油・ごま油		炒り鳥	鶏肉・蓮根・竹の子・人参・こんにゃく・干し椎茸・醤油・砂糖・味醂・米油・だし汁		マーボー 豆腐	豆腐・豚ひき肉・玉ねぎ・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・赤みそ・豆板醤・ごま油・でん粉		肉じゃが	豚肉・じゃが芋・しらたき・玉ねぎ・人参・米油・醤油・砂糖・味醂・だし汁
19 月	南幌 キムチ うどん (具は別食缶)	具：豚肉・キャベツキムチ(りんご含む)・人参・玉ネギ・もやし・干し椎茸・長ネギ・ごま油・キムチの素・醤油 汁：砂糖・醤油・味醂・だし汁 (パックうどん…南幌産きたほなみ使用)	20 火	ごはん	南幌産ゆめぴりか	21 水	麦ごはん	南幌産ゆめぴりか 国産米粒麦	22 木	ごはん	南幌産ゆめぴりか	23 金	黒糖パン	南幌産小麦ゆめちから
				キャベツ スープ	キャベツ・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・コンソメ・鶏がらスープ・塩・こしょう		ハヤシ ライス	豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・たもぎ茸・にんにく・生姜・トマト缶・ハヤシルウ・ケチャップ・バター		玉ねぎと 油揚げの みそ汁	玉ねぎ・人参・長ネギ・油揚げ・味噌・だし汁		ラビオリ入り コンソメ スープ	ラビオリ(小麦・豚含む)・ベーコン・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・コーン・コンソメ・鶏がらスープ・塩・こしょう・醤油
	ちくわ 磯辺揚げ	小麦・大豆含む キャノーラ油		豆腐 ハンバーグ	大豆・鶏・豚含む たれ(砂糖・醤油・みりん・でん粉)					キャベツチキンどんの 具	鶏肉・酒・にんにく・生姜・キャベツ・人参・竹の子・玉ねぎ・グリンピース・木耳・米油・豆板醤・オイスターソース・醤油・砂糖・でん粉		チーズ ハムカツ	豚・鶏・乳・小麦・大豆含む キャノーラ油
	ヨーグルト	乳・ゼラチン含む		チンジャオ ロース	豚肉・ピーマン・竹の子・にんにく・生姜・砂糖・醤油・オイスターソース・酒・米油・でん粉		南幌 サラダ	ツナ・キャベツ・ピーマン・小松菜・醤油・砂糖・酢		さつまいも フライ	国産さつまいも・塩・キャノーラ油		小松菜 サラダ	小松菜・もやし・人参・ツナ・道産玉ねぎドレッシング(小麦・大豆含む)
26 月	ミート スパゲティ	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・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 (パックスパゲティ)	27 火	ごはん	南幌産ゆめぴりか	28 水	ごはん	南幌産ゆめぴりか	29 木	ごはん	南幌産ゆめぴりか	30 金	ごはん	南幌産ゆめぴりか
				水餃子 スープ	水餃子(豚・鶏・小麦・ごま・大豆含む)・白菜・玉ネギ・人参・長ネギ・しめじ・鶏がらｽｰﾌﾟ・塩ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ・味醂・ごま・塩・胡椒		どさんこ汁	豚肉・玉ねぎ・人参・いももち・コーン・バター・味噌・だし汁		野菜の ごま汁	鶏肉・豆腐・玉ねぎ・人参・長ネギ・すりごま・味噌・だし汁		醤油ワンタン スープ	ワンタン・白菜・人参・豚肉・玉ねぎ・醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・こしょう
	きゅうりの あえもの	もやし・きゅうり・かにかま・砂糖・ごま油・醤油・塩		鮭の 香味揚げ	鮭のから揚げ(さけ・小麦含む) 道産鮭使用・キャノーラ油 たれ(生姜・にんにく・玉ねぎ・砂糖・醤油・ウスターソース)		若鶏の ごま照り焼き	小麦・乳・ごま・大豆・鶏・豚含む 国産鶏使用		ほっけの 西京焼き	大豆含む 道産ほっけ使用		かぼちゃ型 ハンバーグ	鶏・豚・大豆含む
	ミニりんごゼリー	りんご含む		豚キムチ	豚肉・生姜・にんにく・キャベツ・人参・砂糖・醤油・キムチの素・中華だし・ごま油・でん粉		ひじきの 炒め煮	ひじき・鶏肉・油揚げ・竹の子・人参・砂糖・醤油・味醂・米油・だし汁		マヨトントン	豚肉・玉ねぎ・人参・酒・砂糖・マヨネーズ・醤油・米油	ハロウィン 献立	もやしの あえもの	もやし・人参・砂糖・ごま油・醤油・塩
							味付き納豆	大豆・小麦含む					かぼちゃプリン	大豆含む 道産かぼちゃ使用