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：664kcal
蛋白質：27.6g
脂質：23.0g　塩分：3.2g
＊麺類の汁含む

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。

日	曜	こんだてめい	ざいりょうめい
1	木	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・千し椎茸・ごま・中華だし・塩・こしょう・ごま油
		いわしのうめに	小麦・大豆含む 国産いわし使用
		ピーマンとにくのいためもの	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
2	金	ごはん	南幌産ゆめぴりか
		ホワイトシチュー	鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・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
		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
		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
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)
		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
		かたぬきチーズ	乳含む
6	火	ごはん	南幌産ゆめぴりか
		にくワンタンスープ	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
		とりそぼろ	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
		さんしょくあえ	ハム・人参・きゅうり・砂糖・酢・ごま油・塩
7	水	ごはん	南幌産ゆめぴりか
		とりごぼうじる	鶏肉・人参・ごぼう・厚揚げ・しめじ・味噌・だし汁・長ネギ
		さけガーリックフライ	さけ・小麦・大豆含む 道産鮭使用・キャノーラ油
		だいこんのにもの	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
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
		いももちみそしる	いももち・キャベツ・人参・高野豆腐・長ネギ・味噌・だし汁
		かぼちゃてんぷら	小麦・大豆含む 道産かぼちゃ使用・キャノーラ油
		ととやき	小麦・卵・乳・大豆含む
9	金	ソフトフランスパン	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
		ボイルウインナー2本	豚含む
		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
		だいこんのみそしる	大根・油揚げ・人参・大根菜・味噌・だし汁
		さばみぞれに	さば・小麦・大豆含む 国産さば使用
		はるさめのいためもの	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
14	水	ごはん	南幌産ゆめぴりか
		とうにゅういりぶたじる	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
		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
		いりどり	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
15	木	ごはん	南幌産ゆめぴりか
		にくだんごスープ	肉団子(鶏・豚・大豆含む)・玉ねぎ・キャベツ・人参・ぶなしめじ
		こめこいりはるまき	小麦・大豆・豚含む キャノーラ油
		マーボーどうふ	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
16	金	ごはん	南幌産ゆめぴりか
		わかめのみそしる	道産わかめ・高野豆腐・人参・長ネギ・味噌・だし汁
		とりにくのてりやき	鶏肉・砂糖・醤油・酒・生姜
		にくじゃが	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	なんぽろキムチうどん	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 (具は別食缶) (パックうどん…南幌産きたほなみ使用)
		ちくわいそべあげ	小麦・大豆含む キャノーラ油
		ヨーグルト	乳・ゼラチン含む
20	火	ごはん	南幌産ゆめぴりか
		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
		とうふハンバーグ	大豆・鶏・豚含む たれ(砂糖・醤油・みりん・でん粉)
		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
21	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
		なんぽろサラダ	ツナ・キャベツ・ピーマン・小松菜・醤油・砂糖・酢
22	木	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	玉ねぎ・人参・長ネギ・油揚げ・味噌・だし汁
		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
		さつまいもフライ	国産さつまいも・塩・キャノーラ油
23	金	こくとうパン	南幌産小麦ゆめちから
		ラビオリいりコンソメスープ	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
		チーズハムカツ	豚・鶏・乳・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・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・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 (パックスパゲティ)
		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
		ミニりんごゼリー	りんご含む
27	火	ごはん	南幌産ゆめぴりか
		すいぎょうざスープ	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
		さけのこうみあげ	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)
		ぶたキムチ	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
28	水	ごはん	南幌産ゆめぴりか
		どさんこじる	豚肉・玉ねぎ・人参・いももち・コーン・バター・味噌・だし汁
		わかどりのごまてりやき	小麦・乳・ごま・大豆・鶏・豚含む 国産鶏使用
		ひじきのいために	ひじき・鶏肉・油揚げ・竹の子・人参・砂糖・醤油・味醂・米油・だし汁
		あじつきなっとう	大豆・小麦含む
29	木	ごはん	南幌産ゆめぴりか
		やさいのごまじる	鶏肉・豆腐・玉ねぎ・人参・長ネギ・すりごま・味噌・だし汁
		ほっけのさいきょうやき	大豆含む 道産ほっけ使用
		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
30	金	ごはん	南幌産ゆめぴりか
		しょうゆワンタンスープ	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
		かぼちゃがたハンバーグ	鶏・豚・大豆含む
		もやしのあえもの	もやし・人参・砂糖・ごま油・醤油・塩
		かぼちゃプリン	大豆含む 道産かぼちゃ使用