

# こんだてひょう


# 10月

月	火	水	木	金
10月平均栄養価 小 中 たんぱく質 26.9g 33.2g 脂 質 22.2g 26.0g 食塩相当量 2.2g 2.9g	1 ごもく 五目うどん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわの磯辺揚げ いそべあ (小中1個) やさい 野菜のごまあえ 628/727	2 けいはん 鶏飯 ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ しゅうまい 豆腐焼売 (小2中3個) つぼ漬け オレンジゼリー 688/810	3 ソフトフランスパン ぎゅうにゅう 牛乳 コーンスープ はんぺんチーズフライ (小中1個) キャベツの棒々鶏 ばんばんじー いちごジャム 651/997	4 わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁(大根・ぶなしめじ) しる だいこん いわしのみそ煮 に (小中1個) ふきの炒め煮 いた に 621/703
7 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かきたま汁 じる 鶏のからあげ (小2中3個) ほたての中華炒め ちゅうかいだ ※ほたて 614/772	8 しお 塩ラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 たこ焼き や (小2中3個) フルーツのヨーグルトあえ 671/848	9 ちゅうか 中華どんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 焼きぎょうざ や (小2中3個) やさい 野菜のナムル ※ほたて 639/793	10 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポトフ ハンバーグ (小中1個) ツナと野菜のマヨサラダ やさい 723/896	11 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたじる 豚汁 さばのみそ煮 に (小中1個) きんぴらごぼう 717/846
14 スポーツの日	15 ちゃんぽん麺 めん ぎゅうにゅう 牛乳 いもだんご (小中1個) くだものかん 菓物缶(スライスパン) 761/893	16 キーマカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 スパゲティサラダ くだものかん おうとう 菓物缶(黄桃) 789/971	17 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ふわふわスープ て 照り焼きチキン (小中1個) はるさめ 春雨サラダ 609/813	18 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほたてと卵のスープ たまご しろみ さかな 白身魚フライ (小中1個) ひじきの炒め煮 いた に ※ほたて 623/732
21 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁(白菜・えのきたけ) しる ばくさい チキンみそカツ (小中1個) き ぼ だいこんに 切り干し大根煮 604/725	22 ミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう 牛乳 オニオンリング (小2中3個) ブロッコリーのサラダ パックスドレッシング(和風) 809/976	23 あきやさい 秋野菜カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ツナサラダ マスカットゼリー 772/954	24 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 はくさい 白菜とミートボールのスープ オムレツ (小中1個) ポテトサラダ 606/791	25 あおな 青菜ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁(大根・なめこ) だいこん ぶりフライ (小中1個) あつあ いた に 厚揚げの炒め煮 706/794
28 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 けんちん汁 じる あつあ たまご 厚焼き卵 (小中1個) にく 肉じゃが 644/772	29 あんかけ焼きそば や ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き (小2中3個) くだものかん あまなつ 菓物缶(甘夏みかん) ※ほたて 803/1013	30 おやこ 親子どんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 しゅうまい ポーク焼売 (小2中3個) やさい 野菜のツナあえ 773/982	31 バーガーパン ぎゅうにゅう 牛乳 コーンとかぼちゃのスープ やさい 野菜コロッケ (小中1個) ごぼうサラダ 767/979	こんげつしゅう 今月使用するほたて じもと てらもと しょうてんさま は、地元 寺本商店様 から寄贈いただいたほ きぞう たてです。地元の恵み じもと めぐ に感謝して美味しい かんしゃ おい ただきましよう。

○献立は物資等の都合により、事前の連絡なく変更する場合があります。ご了承下さい

○Eメールは、lunch@town.yubetsu.lg.jpです。ご意見お待ちしております。

○給食費はすべて食材を購入するために使われています。未納とならないようお願いいたします。

○献立の  マークは、その日に使用を予定している地元産食材を紹介しています。