

こんだてひょう

10月

月	火	水	木	金
	10月平均栄養価 前期 後期 たんぱく質 27.2g 33.4g 脂 質 21.7g 25.5g 食塩相当量 2.0g 2.5g	1 ポークカレーライス ぎゅうにゅう牛乳 やさい野菜のナムル くだものかん おうとう果物缶(黄桃)	2 こくとう黒糖スライスパン ぎゅうにゅう牛乳 ふわふわスープ やさい野菜コロッケ (小中1個) ごぼうサラダ	3 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ぶたじる豚汁 しおやさばの塩焼き (小中1個) いたにふきの炒め煮
6 わかめごはん ぎゅうにゅう牛乳 みそ汁(大根・なめこ) あつや たまご厚焼き卵 (小中1個) ちゅうかい中華炒め	7 みそラーメン ぎゅうにゅう牛乳 たこ焼き (小2中3個) フルーツのヨーグルトあえ	8 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) プリン	9 コッペパン ぎゅうにゅう牛乳 クリームシチュー てや照り焼きハンバーグ (小2中3個) マカロニサラダ	10 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 みそ汁(もやし・わかめ) しょうかにいわしの生姜煮 (小中1個) にくじゃが肉じゃが
13 スポーツの日	14 あんかけ焼きそば ぎゅうにゅう牛乳 はるま春巻き (小2中3個) くだものかん果物缶(スライスパイ)  ※ ほたて	15 キーマカレーライス ぎゅうにゅう牛乳 ツナサラダ くだものかん あまなつ果物缶(甘夏みかん)	16 ソフトフランスパン ぎゅうにゅう牛乳 とりにくやさい鶏肉と野菜のトマトスープ てや照り焼きチキン (小中1個) ポテトサラダ メープルジャム	17 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 いわしのつみれ汁 はんぺんチーズフライ (小中1個) こうやに高野煮
20 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 みそ汁(しめじ・大根) チキンみそカツ (小中1個) ひじきの炒め煮 上湧別9年リクエスト給食 休: 芭露学園	21 ごもく五目うどん ぎゅうにゅう牛乳 ちくわの磯辺揚げ (小中1個) キャベツの棒々鶏	22 ビビンバ丼 ぎゅうにゅう牛乳 ワンタンスープ ぶどうゼリー	23 せわ背割りパン ぎゅうにゅう牛乳 ミネストローネ かぼちゃコロッケ (小中1個) ソース焼きそば	24 あおなはん青菜ご飯 ぎゅうにゅう牛乳 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) しろみ さかな白身魚フライ (小中1個) きぼだいこんに切り干し大根煮
27 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 みそ汁(白菜・玉ねぎ) あじつきにくだんご味付肉団子 (小2中3個) きんぴらごぼう 休: ゆうべつ学園	28 ミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう牛乳 フライドポテト ブロッコリーサラダ バックドレッシング(香りごま)	29 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	30 コッペパン ぎゅうにゅう牛乳 コーンスープ ハンバーグ (小中1個) はるさめ春雨サラダ	31 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 かぼちゃ団子汁 さんま たつたあ竜田揚げ (小中1個) やさい野菜のごまあえ

○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。ご了承ください。

○Eメールは、lunch@town.yubetsu.lq.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。