

こんだてひょう

10月

月	火	水	木	金
5 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁(白菜・えのきたけ) いわしのみそ煮 (前後1個) にく 肉じゃが 603/708	6 カレーうどん ぎゅうにゅう 牛乳 いなりずし (前後1個) はるさめ 春雨サラダ	7 けいはん 鶏飯 ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き (前2後3個) つば漬け ぶどうゼリー 665/826	8 こくとう 黒糖スライスパン ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツとウインナーのスープ メンチカツ (前後1個) ポテトサラダ 641/807	9 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かきたま汁 しょうまい ポーク焼売 (前2後3個) ほいこうろう 回鍋肉 576/689
10月平均栄養価 前期 後期 たんぱく質 26.8g 32.1g 脂 質 21.3g 25.0g 食塩相当量 2.3g 3.0g	13 ちゃんぽんめん ぎゅうにゅう 牛乳 いもだんご (前後1個) くだものかん 果物缶(スライスパイ)	14 ちゅうか 中華どんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 コーンフライ (前後1個) くだものかん おうとう 果物缶(黄桃) ※ほたて	15 せわ 背割りパン ぎゅうにゅう 牛乳 クリームシチュー オムレツ (前後1個) チリコンカン 730/899	16 あおな 青菜ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 もやしのちゅうか 中華スープ はんぺんチーズフライ (前後1個) こうやに 高野煮 592/741
19 わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いもだんご汁 とり 鶏のから揚げ (前2後3個) きぼ だいこんに 切り干し大根煮 573/725	20 とんこつラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 たこ焼き (前2後3個) フルーツのヨーグルトあえ	21 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 ハロウィンパバロア	22 バーガーパン ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃとコーンのスープ ハンバーグ (前後1個) てや 照り焼きチキンの中華サラダ	23 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたじり 豚汁 しおや さばの塩焼き (前後1個) やさい 野菜のごまあえ 643/759
26 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 (前後1個) ふきのいたに 炒め煮 532/636	27 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 パックドレッシング (イタリアン)	28 ハヤシライス ぎゅうにゅう 牛乳 ごぼうサラダ くだものかん あまなつ 果物缶(甘夏みかん)	29 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ふわふわスープ てや 照り焼きチキン (前後1個) キャベツのばんばんじー 棒々鶏	30 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ワンタンスープ しろみさかな 白身魚フライ (前後1個) きんぴらごぼう 606/713

○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.lg.jpです。ご意見お待ちしております。

○献立のマークは、その日に使用を予定している地元食材を紹介しています。

◇今月使用するほたては、地元 寺本商店様から寄贈いただいたほたてです。地元の恵みに感謝して、美味しくいただきます。

