

10月 給食カレンダー

きゅうしよく



2021年10月
士幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>《今日の平均栄養量》</p> <p>【小学校】 エネルギー：663kcal たんぱく質：26.1g 脂 質：20.7g 塩 分：2.9g</p> <p>【中学校】 エネルギー：782kcal たんぱく質：29.7g 脂 質：22.2g 塩 分：3.4g</p>	<p>ふるさと給食月間</p> <p>10月・11月は、ふるさと給食月間です！ ★のついたこんだては、しほろ産のやさい、ぎゅうにく、かこうひんをつけています。おいしくいただきますよ♪</p> <p>今年もしほろ牛肉が登場!!</p> <p>士幌町肉牛振興会さんから、今年度もおいしい「しほろ牛肉」を無料でわけていただきます。地元で大切に育てられたお肉です。生産・加工・販売にかかわる人たち、そして牛の命に感謝の心をもっていただきますよ。 10月6日のピビンパライスに使用します。</p>			<p>1 小：657キロカロリー 中：790キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる かぼちゃてんぷら とりごぼうに <p>大きめにきったごぼうも ちやんとたべてね</p> <ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：きゃべつ・こんぶ 副菜：かぼちゃ・こむぎこ 主菜・副菜：とりにく・ごぼう・にんじん こんにゃく</p>
<p>4 小：587キロカロリー 中：702キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん はくさいの パイタンスープ にくしゅうまい (2こ) くらげのあえもの ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・にんじん・きくらげ 主菜：たまねぎ・きゃべつ・とりにく しゅうまいのかわ 副菜：きゅうり・もやし・くらげ・ちくわ ごま</p>	<p>5 小：677キロカロリー 中：812キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> チョコチップパン きゃべつスープ ささみのレモンふうみ ★マカロニツナサラダ ぎゅうにゅう <p>主食：チョコチップパン 汁物：きゃべつ・にんじん・にら 主菜：とりにく・でんぶ 副菜：マカロニ・ブロッコリー・たまねぎ にんじん・まぐろツナ ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>6 小：680キロカロリー 中：822キロカロリー</p> <p>★しほろぎゅうの ピビンパライス</p> <p>ごはんの上に「やさいナムル」と、「ぎゅうにくみそ」をのせてください</p> <ul style="list-style-type: none"> コーンちゅうかスープ ヨーグルト(ぶどう) ぎゅうにゅう <p>主食・主菜・副菜：ごはん・もやし・こまつな にんじん・たくあん・ごま ぎゅうにく・たまねぎ 汁物：コーン・ながねぎ・メンマ・わかめ</p>	<p>7 小：753キロカロリー 中：811キロカロリー</p> <p>★とんじろうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> やさいかきあげ はくさいのいそあえ ぎゅうにゅう <p>主食・副菜：うどん・たまねぎ・だいこん にんじん・ごぼう・しめじ ながねぎ・ぶたにく 主菜：たまねぎ・にんじん・ごぼう こむぎこ 副菜：はくさい・こまつな・のり</p>	<p>8 小：681キロカロリー 中：827キロカロリー</p> <p>★おやこどんぶり</p> <ul style="list-style-type: none"> みそしる やみつききゃべつ みかんゼリー ぎゅうにゅう <p>主食・主菜：ごはん・たまご・とりにく たまねぎ・たけのこ・にんじん さやいんげん・しめじ・つと 汁物：だいこん・こまつな 副菜：きゃべつ・きゅうり・こんぶ</p>
<p>11 小：670キロカロリー 中：790キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる はるまき だいこんと あおなのサラダ ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：きゃべつ・にんじん 主菜：きゃべつ・たけのこ・にんじん ぶたにく・はるさめ・はるまきのかわ 副菜：だいこん・こまつな・かまぼこ はるさめ・ごま</p>	<p>12 小：742キロカロリー 中：926キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン ★ホワイトシチュー クリスピーチキン かいそうサラダ ぎゅうにゅう <p>主食：コッペパン 汁物：じゃがいも・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・ベーコン スキムミルク 主菜：とりにく・こむぎこ 副菜：きゃべつ・きゅうり・にんじん わかめ・いか・ごま</p>	<p>13 小：607キロカロリー 中：722キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん のりのつくだに みそしる ★まつかぜやき かわりおひたし ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 副菜：のり・きくらげ 汁物：はくさい・にんじん 主菜：ぶたにく・たまねぎ・パンこ たまご・ごま 副菜：きゃべつ・こまつな・もやし こんぶ・ちりめんじゃこ・かつおぶし</p>	<p>14 小：654キロカロリー 中：734キロカロリー</p> <p>★ジャージャーめん</p> <ul style="list-style-type: none"> きりぼしだいこんの ごまドレあえ ぎゅうにゅう <p>主食・主菜・副菜：ちゅうかめん・ぶたにく たまねぎ・たけのこ・にんじん 副菜：きりぼしだいこん・きゃべつ こまつな・ちくわ・ごま</p>	<p>15 小：593キロカロリー 中：675キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん こんぶとほんのりおまつちやふりかけ ★みそしる まだらのガーリックフライ すこしホネがあります はくさいのおかかあえ ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん ふりかけ：こんぶ・のり・まつちや 汁物：じゃがいも・ながねぎ 主菜：たら・パンこ 副菜：はくさい・こまつな・にんじん かつおぶし</p>
<p>18 小：631キロカロリー 中：777キロカロリー</p> <p>★しおぶたどんぶり</p> <ul style="list-style-type: none"> みそしる きゅうりもみ ぎゅうにゅう <p>主食・主菜・副菜：ごはん・ぶたにく たまねぎ・きゃべつ・にんじん たけのこ・きくらげ 汁物：だいこん・わかめ 副菜：きゅうり・にんじん・ちくわ</p>	<p>19 小：576キロカロリー 中：701キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん すましじる ★ささみのねぎしおやき ぶきのみそいため ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：だいこん・ごぼう・にんじん 主菜：とりにく・ながねぎ 副菜：ぶき・こんにゃく・にんじん さつまあげ・ぶたにく</p>	<p>20 小：675キロカロリー 中：798キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる ★しほろのやさいコロケ ごもくきんぴら ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：だいこん・しめじ 副菜：じゃがいも・にんじん・たまねぎ コーン・グリーンピース・パンこ 副菜：ごぼう・こんにゃく・にんじん さやいんげん・さつまあげ・ぶたにく</p>	<p>21 小：752キロカロリー 中：894キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ナン ★チキンキーマカレー オムレツ ★しほろのロマネスコ サラダ ぎゅうにゅう <p>主食：ナン 主菜・副菜：とりにく・ベーコン・たまねぎ にんじん・コーン・マッシュルーム ぎゅうにゅう・スキムミルク 主菜：たまご・ほうれんそう 副菜：きゃべつ・ロマネスコ・コーン にんじん</p>	<p>22 小：576キロカロリー 中：649キロカロリー</p> <p>★わふうスパゲティ</p> <ul style="list-style-type: none"> はくさいスープ ○よつぼうのこうヨーグルト ぎゅうにゅう <p>主食・副菜：スパゲティ・たまねぎ にんじん・こまつな・しめじ まぐろツナ 汁物：はくさい・チンゲンサイ ベーコン</p> <p>しほろちゅうらくのう しんこうきょうざい さんからいただきます。</p>
<p>25 小：684キロカロリー 中：813キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ★さつまいもじる みそだれにくだんご (2こ) はくさいのうめがつおあえ ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：さつまいも・たまねぎ にんじん・こんにゃく・ぶたにく 主菜：とりにく・ぶたにく・たまねぎ パンこ・ごま 副菜：はくさい・こまつな・ちくわ かつおぶし・うめぼし</p>	<p>26 小：673キロカロリー 中：808キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる さばのしおやき すこしホネがあります ★じゃがいものしほろに ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・こまつな 主菜：さば 副菜：じゃがいも・たまねぎ・ぶたにく コーン・さやいんげん</p>	<p>27 小：671キロカロリー 中：808キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん やさいスープ ★フランクフルトソーセージ ★しほろのポテトサラダ ★しほろのミニトマト (小2こ 中3こ) ぎゅうにゅう <p>【しほろこうこう】の 手づくりです</p> <p>主食：ごはん 汁物：きゃべつ・にんじん・えのきたけ 主菜：ソーセージ 副菜：じゃがいも・たまねぎ・コーン グリーンピース・ハム</p>	<p>28 小：665キロカロリー 中：716キロカロリー</p> <p>★とりだしうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> きつねもち からしあえ ぎゅうにゅう <p>おもちがはいています！ よくかんでたべましょう</p> <p>主食・副菜：うどん・たまねぎ・だいこん にんじん・ながねぎ・ごぼう しめじ・とりにく その他：もち・あぶらあげ 副菜：きゃべつ・こまつな・とりにく</p>	<p>29 小：712キロカロリー 中：845キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ★みそしる かぼちゃひきにくフライ はるさめサラダ ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：じゃがいも・わかめ 主菜：かぼちゃ・ぶたにく・たまねぎ・パンこ 副菜：はるさめ・こまつな・にんじん ハム・コーン</p>