

10月 給食カレンダー



2022年10月
士幌町学校給食センター

月	火	水	木	金	
3 小: 640キロカロリー ・ごはん ・みそしる ・れんこんカツ はごたえのあるれんこんがはいっています ・きりぼしだいこんのコンソメに ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: たまねぎ・ごまつな 主菜: ぶたにく・れんこん・とりにく・ごぼう たまねぎ・にんじん・パンこ 副菜: きりぼしだいこん・にんじん さやいんげん・ベーコン	4 小: 681キロカロリー 中: 816キロカロリー ・チョコチップパン ・きゃべつスープ ・だんしゃくいもコロッケ ・マカロニツナサラダ ・ぎゅうにゅう 主食: チョコチップパン 汁物: きゃべつ・にんじん・にら 主菜: ジャがいも・パンこ 副菜: マカロニ・プロックリー・たまねぎ にんじん・まぐろツナ ノンエッグマヨネーズ	5 小: 622キロカロリー 中: 741キロカロリー ・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 主食: ごはん 汁物: はくさい・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・ごまつな・かまぼこ はるさめ・ごま	6 小: 746キロカロリー 中: 814キロカロリー ★とりだしうどん ・きつねもち おもちがはいっています! よくかんでたべましょう ・フルーツのゼリーあえ ・ぎゅうにゅう 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 テザート: ゼリー・みかん・りんご パイン・バナナ	7 小: 711キロカロリー 中: 908キロカロリー ・ごはん ・だいこんの マーボースープ ・あげぎょうざ <small>小2こ 中3こ</small> ・しほろのポテトサラダ 土幌産じゃがいも ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: だいこん・たまねぎ・チンゲンサイ ぶたにく 主菜: きゃべつ・たまねぎ・にら ぎょうざのかわ 副菜: ジャがいも・たまねぎ・にんじん コーン・グリーンピース・ウィンナー	
10 スポーツの日	11 小: 763キロカロリー 中: 941キロカロリー ・コッペパン ★ホワイトシチュー ・コーンフライ ・かいそうサラダ ・ぎゅうにゅう 主食: コッペパン 汁物: ジャがいも・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・ベーコン ギョウにゅう 主菜: コーン・パンこ 副菜: きゃべつ・きゅうり・にんじん わかめ・いか・ごま	12 小: 835キロカロリー 中: 961キロカロリー ・スパゲティ ミートソース ・だいこんの わふうマヨあえ ・はちみつレモンゼリー ・ぎゅうにゅう 主食・主菜・副菜: スパゲティ・ぶたにく たまねぎ・にんじん マッシュルーム 副菜: だいこん・きゅうり・わかめ かまぼこ・ノンエッグマヨネーズ	13 小: 703キロカロリー 中: 832キロカロリー ・ごはん ・さわにじる ・さばのカレーに ホネごとたべられます ・こんにやくと がんものみそいため ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: だいこん・にんじん・ごぼう えのきたけ・きわかめ・かまぼこ 主菜: さば 副菜: こんにやく・がんもどき にんじん・ひじき・ぶたにく	14 小: 691キロカロリー 中: 822キロカロリー ・ごはん ・みそしる ・いわしのうめに ホネごとたべられます ★ジャがいもと コーンのいためもの ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: きゃべつ・にんじん 主菜: いわし・うめぼし・かつおぶし 副菜: ジャがいも・たまねぎ・コーン ベーコン	
17 小: 675キロカロリー 中: 807キロカロリー ・ごはん ・みそしる ・ひじきいりたまごやき ★にくじゃが ・ぎゅうにゅう 今月の和食(わしょく)の日	18 小: 629キロカロリー 中: 775キロカロリー ・しおぶたどんぶり ・みそしる ・きゅうりもみ ・ぎゅうにゅう 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	19 小: 624キロカロリー 中: 754キロカロリー ・ごはん ★みそしる すこしホネが あります ・しろみざかなの ゆうあんやき ・きりぼしだいこんの いために ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: ジャがいも・にんじん 主菜: ほき 副菜: きりぼしだいこん・ひじき さやいんげん・ちくわ・ぶたにく	20 小: 751キロカロリー 中: 810キロカロリー ★とんじろうどん ・やさいかきあげ ・はくさいのいそあえ ・ぎゅうにゅう 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 ごむぎこ 副菜: はくさい・ごまつな・のり	21 小: 618キロカロリー 中: 734キロカロリー ・ごはん ・チンゲンサイスープ ・ケチャップあん にくだんご(2こ) ・からしあえ ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: たまねぎ・にんじん・えのきたけ チンゲンサイ 主菜: ぶたにく・とりにく・たまねぎ・ごま 副菜: きゃべつ・ごまつな・とりにく	
24 小: 716キロカロリー 中: 883キロカロリー ・ごはん ★みそしる すこしホネが あります ・しろみざかなフライ ・ささみのごまドレあえ ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: ジャがいも・こんぶ 主菜: ほき・パンこ 副菜: とりにく・きゃべつ・ごまつな にんじん・ごま	25 小: 611キロカロリー 中: 736キロカロリー ・ごはん ★いももちじる ・ぶたにくのつけやき ・もやしとにらのあえもの ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: いももち・だいこん・にんじん ごぼう・ながねぎ 主菜: ぶたにく 副菜: もやし・にら・ごま	26 小: 798キロカロリー 中: 979キロカロリー ★しほろ牛のビーフカレー ぎゅうにくは、しほろの「にくうしんこうかい」 さんからいただきます ・ふくしんづけ ・フルーツポンチ ・ぎゅうにゅう 主食・主菜・副菜: ごはん・じゃがいも たまねぎ・にんじん・しめじ ギョウにゅう テザート: ナタデココ・パイン・みかん りんご・マスカットゼリー	27 小: 623キロカロリー 中: 670キロカロリー ・みそラーメン ・たこでたこやき ・グリーンサラダ ・くろごまプリン ・ぎゅうにゅう 主食・副菜: ラーメン・ぶたにく・たまねぎ はくさい・もやし・にんじん にら・メンマ・ごま 副菜: たこ・きゃべつ・ごむぎこ 副菜: きゃべつ・にんじん プロックリー・ごま	28 小: 680キロカロリー 中: 805キロカロリー ・ごはん ・みそしる ★しほろのやさいコロッケ ・ごもくきんぴら ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: だいこん・しめじ 副菜: ジャがいも・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・にんじん・さやいんげん さつまあげ・ぶたにく	
31 小: 712キロカロリー 中: 844キロカロリー ・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 主食: ごはん 汁物: ジャがいも・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・きゅうりにんじん ハム・コーン	《今日の平均栄養量》 【小学校】 エネルギー: 691kcal たんぱく質: 24.4g 脂 質: 21.6g 塩 分: 2.8g 【中学校】 エネルギー: 823kcal たんぱく質: 28.0g 脂 質: 23.8g 塩 分: 3.2g		ふるさと給食月間がはじまります 10月・11月は、ふるさと給食月間です! ★のついたこんだては、しほろ産のじゃがいも・ながねぎ、 ギョウにゅうにく、かこうひんをつかっています。おいしくいただきます。		
		今年もしほろ牛が登場!! 今年もおいしい「しほろ牛」を士幌町肉牛振興会さんから、無料で わけていただきます。10月26日のしほろ牛のビーフカレーに使用します。 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。おたのしみに!			