

# 10月 給食カレンダー

きゅうしょく



ふるさと給食月間

2020年 10月  
士幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>《今月の平均栄養量》</p> <p>【小学校】 エネルギー：663kcal たんぱく質：25.4g 脂 質：19.7g 塩 分：2.8g</p> <p>【中学校】 エネルギー：785kcal たんぱく質：28.9g 脂 質：21.4g 塩 分：3.3g</p>	<p><b>ふるさと給食月間</b></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、しほろ産のやさしい、ぎゅうにく、かこうひんをつかっています。 おいしくいただきます♪</p> <p>10月は、道産水産物と牛肉を応援するために、北海道からほたてと牛肉を提供していただきました。ほたて貝柱はホタテピラフに、牛肉は「しほろ牛X(くろす)」をビーフチューに使用します。</p>		<p><b>1</b> 小：690キロカロリー 中：818キロカロリー</p> <p>おつきみメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・くりごはん</li> <li>・さといもじる</li> <li>・うさぎハンバーグ *ケチャップ</li> <li>・はくさいのいそあえ</li> <li>・じゅうごやゼリー</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>ケチャップでハンバーグに、かおをかいてみてもらいたいですよ！</p> <p>主食：ごはん・くり 汁物：さといも・たまねぎ・にんじん こんにゃく・ぶたにく 主菜：とりにく・たまねぎ・ぶたにく 副菜：はくさい・こまつな・のり デザート：みかんゼリー</p>	<p><b>2</b> 小：676キロカロリー 中：798キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそじる</li> <li>★しほろのやさしいコロック</li> <li>・ごもくきんぴら</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食：ごはん 汁物：だいにん・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><b>5</b> 小：746キロカロリー 中：919キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンカレーライス</li> <li>・ふくしんづけ</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・副菜：ごはん・とりにく・じゃがいも たまねぎ・にんじん・マッシュルーム ぎゅうにゅう 副菜：きゃべつ・ブロッコリー</p>	<p><b>6</b> 小：634キロカロリー 中：770キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チョコチップパン</li> <li>・きゃべつと だいにんのスープ</li> <li>・とりのスパイスやき</li> <li>・ペンの ミートソースに</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食：チョコチップパン 汁物：きゃべつ・だいにん・にんじん 主菜：とりにく 副菜：ペン・たまねぎ・にんじん・コーン マッシュルーム・ぶたにく</p>	<p><b>7</b> 小：639キロカロリー 中：780キロカロリー</p> <p>★しほろぎゅうの ビビンバライス</p> <p>ごはんの上に「やさしいナムル」と、「ぎゅうにくみそ」をのせてください</p> <p>★コーンちゅうかスーフ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・わなしのゼリー</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>しほろのながねぎ</p> <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><b>8</b> 小：614キロカロリー 中：713キロカロリー</p> <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みそラーメン</li> <li>・揚げぎょうざ (小2こ 中3こ)</li> <li>・かいそうサラダ</li> <li>*ドレッシング</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>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・ら・メンマ 副菜：きゃべつ・たまねぎ・ら ぎょうざのかわ 副菜：ひじき・きわかめ・こんぶ・いか きゃべつ・きゅうりにんじん・ごま</p>
<p><b>12</b> 小：675キロカロリー 中：804キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそじる</li> <li>・さんまのにつけ 【ホネごとたべられます】</li> <li>・はるさめいため</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食：ごはん 汁物：きゃべつ・こまつな 主菜：さんま 副菜：はるさめ・たけのこ・にんじん きくらげ・チャーシュー</p>	<p><b>13</b> 小：572キロカロリー 中：689キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそじる</li> <li>・ぶたにくのしょうがやき</li> <li>★きゃべつとロマネスコ のサラダ 【しほろのロマネスコです】</li> <li>*ドレッシング</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>しほろのながねぎ</p> <p>主食：ごはん 汁物：たまねぎ・にんじん 主菜：ぶたにく 副菜：きゃべつ・ロマネスコ ごま</p>	<p><b>14</b> 小：610キロカロリー 中：752キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそじる</li> <li>・しろみざかなフライ 【すこしホネがあります】</li> <li>・もやしのきつねあえ</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>しほろのながねぎ</p> <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・にんじん 主菜：ほき・パンこ 副菜：もやし・こまつな・あぶらあげ</p>	<p><b>15</b> 小：664キロカロリー 中：710キロカロリー</p> <p>★けんちんうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・やさいかきあげ</li> <li>・からしあえ</li> <li>・コーヒーぎゅうにゅう</li> </ul> <p>しほろのながねぎ</p> <p>主食・主菜・副菜：うどん・ぶたにく だいにん・にんじん・ながねぎ ごぼう・しめじ・さつまあげ 主菜：たまねぎ・にんじん・ごぼう こむぎこ 副菜：きゃべつ・こまつな・とりにく</p>	<p><b>16</b> 小：710キロカロリー 中：854キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バターライス 【しほろこうこうの 手づくりです】</li> <li>・やさいスープ</li> <li>★フランクフルトソーセージ</li> <li>★しほろのポテトサラダ</li> <li>★しほろのミニトマト (小2こ 中3こ)</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>しほろのながねぎ</p> <p>主食：ごはん・にんじん・たまねぎ 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・ソーセージ</p>
<p><b>19</b> 小：615キロカロリー 中：734キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・しそこんぶふりかけ</li> <li>・みそじる</li> <li>・いわしのみぞれに 【ホネごとたべられます】</li> <li>・はくさいのおかかあえ</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>しほろのながねぎ</p> <p>主食：ごはん ふりかけ：こんぶ・しそ・あおのり 汁物：じゃがいも・ながねぎ 主菜：いわし・だいにん 副菜：はくさい・こまつな・にんじん かつおぶし</p>	<p><b>20</b> 小：618キロカロリー 中：785キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそじる</li> <li>・ちくわのゆかりあげ (小2こ 中3こ)</li> <li>・しおにくじゃが</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>今月の和食(わしょく)の日</p> <p>しほろのながねぎ</p> <p>主食：ごはん 汁物：だいにん・なめこ 主菜：ちくわ・こむぎこ・あかじそ 副菜：じゃがいも・たまねぎ・にんじん ぶたにく・さやいんげん・こんぶ</p>	<p><b>21</b> 小：578キロカロリー 中：703キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・すましじる</li> <li>★ささみのねぎしおやき 【すこしホネがあります】</li> <li>・ふきのみそいため</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>しほろのながねぎ</p> <p>主食：ごはん 汁物：だいにん・ごぼう・にんじん 主菜：とりにく・ながねぎ 副菜：ふき・こんにゃく・にんじん さつまあげ・ぶたにく</p>	<p><b>22</b> 小：692キロカロリー 中：751キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・あんかけやきそば 【やさしいたっぷりのあんを ちゅうかめんにかけてください】</li> <li>・ソーセージフリッター (3こ)</li> <li>・げんきヨーグルト</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>しほろのながねぎ</p> <p>主食・主菜・副菜：ちゅうかめん・ぶたにく いか・ちくわ・きゃべつ・たまねぎ にんじん・コーン・メンマ・きくらげ 主菜：さかなソーセージ・こむぎこ 副菜：きゃべつ・こまつな・とりにく</p>	<p><b>23</b> 小：700キロカロリー 中：787キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ホタテピラフ</li> <li>・オニオンスープ</li> <li>・オムレツ 【ほうれんそういり】</li> <li>・パインいりコールスロー</li> <li>・ぎゅうにゅう 【*ドレッシング】</li> </ul> <p>ピラフのホタテは オホーツクイカいで そだちました</p> <p>しほろのながねぎ</p> <p>主食・主菜：ごはん・ほたて・たまねぎ にんじん 汁物：たまねぎ・ベーコン・パセリ 主菜：たまご・ほうれんそう 副菜：きゃべつ・パイン</p>
<p><b>26</b> 小：684キロカロリー 中：822キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそじる</li> <li>・にくどうふ</li> <li>・さつまいもてんぷら</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>しほろのながねぎ</p> <p>主食：ごはん 汁物：たまねぎ・わかめ 主菜：ぶたにく・あつあげ・にんじん さやいんげん・しめじ 副菜：さつまいも・こむぎこ</p>	<p><b>27</b> 小：771キロカロリー 中：924キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ミルクパン</li> <li>★しほろ牛のビーフシチュー 【ぎゅうにくは、しほろ牛X (くろす)をしようしています】</li> <li>・コーンたっぷりフライ</li> <li>・フレンチサラダ</li> <li>・ぎゅうにゅう 【*ドレッシング】</li> </ul> <p>しほろのながねぎ</p> <p>主食：ミルクパン 主菜・副菜：たまねぎ・にんじん・コーン しめじ・ぎゅうにく 主菜：コーン・パンこ 副菜：きゃべつ・きゅうり・パプリカ</p>	<p><b>28</b> 小：670キロカロリー 中：805キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・さわにじる</li> <li>・さばのしおやき 【すこしホネがあります】</li> <li>★とりにくの ねぎみそいため</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>しほろのながねぎ</p> <p>主食：ごはん 汁物：だいにん・にんじん・たけのこ えのきたけ・きわかめ・かまぼこ 主菜：さば 副菜：とりにく・こんにゃく・ながねぎ にんじん・ちくわ</p>	<p><b>29</b> 小：734キロカロリー 中：800キロカロリー</p> <p>★とりだしうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きつねもち 【しほろのながねぎ】</li> <li>【おもちはがはっています！ よくかんでたべましょう】</li> <li>・フルーツゼリーあえ</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>しほろのながねぎ</p> <p>主食・副菜：うどん・たまねぎ・だいにん 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 デザート：ゼリー・みかん・りんご アロエ</p>	<p><b>30</b> 小：712キロカロリー 中：845キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそじる</li> <li>・かぼちゃひきにくフライ</li> <li>・はるさめサラダ</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>しほろのながねぎ</p> <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>