

10月

スクールランチ予定献立表

こめ
お米とだし用昆布は
さまにさんもの
様似産の物です

小学校 1、2、3年生

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料			
			7 日 (月)	 秋季休業		14 日 (月)	 スポーツの日		21 日 (月)	 学習発表会・振替休日		28 日 (月)	 開校記念日	
1 日 (火)	ごはん ほっけの磯香フライ 小松菜のごま和え 豚汁 アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉、ごま	白米 ほっけ切身、青のり 小松菜、キャベツ、ごま 豚肉、じゃがいも、大根、こんにゃく、ごぼう、人参、長ねぎ、しょうが	8 日 (火)	ごはん さばの味噌煮 さつま芋と大豆の金平 高野豆腐とワカメのすまし汁 アレルギー表示 小麦、さば、大豆、ごま	白米 さば切身、しょうが さつまいも、ごぼう、大豆、人参、ごま 高野豆腐、長ねぎ、わかめ	15 日 (火)	ごはん 手作り キャベツ豆腐バーグ 大根とツナサラダ きのこコンソメスープ アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご	白米 キャベツ、鶏肉、豆腐、卵、にんにく 大根、胡瓜、ツナ 玉ねぎ、しめじ、人参、えのき茸	22 日 (火)	チキンカレー (麦ごはん) りんご アレルギー表示 小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま	米、大麦、じゃがいも、鶏肉、人参、玉ねぎ りんご	29 日 (火)	わかめごはん たらタルタルパン粉焼き ピーマンと海老サラダ 野菜のかき玉スープ アレルギー表示 えび、小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご、ごま	白米、わかめ たら切身、玉ねぎ、パセリ むきえび、胡瓜、ピーマン、ごま 白菜、卵、長ねぎ、人参
2 日 (水)	(新・手作りスープ) 豚バラ塩ラーメン かぼちゃもちみたらし アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉	ラーメン麺、豚肉、もやし、白菜、長ねぎ、なると、にんにく かぼちゃもち	9 日 (水)	肉みそうどん ブルーベリーカップケーキ アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご	うどん麺、豚肉、ごぼう、長ねぎ、人参、かまぼこ、小ねぎ、しいたけ ヨーグルト、ホットケーキミックス、ブルーベリーソース	16 日 (水)	コーンクリームスバゲティ キャラメルポテト アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	スバゲティ麺、牛乳、玉ねぎ、ベーコン、コーン、マッシュルーム、パセリ さつまいも	23 日 (水)	(新・手作りスープ) きのこ醤油ラーメン キャロット蒸しパン アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	ラーメン麺、豚肉、もやし、長ねぎ、しめじ、えのき茸、まいたけ、なると、オイスターソース、にんにく 蒸しパンミックス、にんじん、牛乳	30 日 (水)	かき揚げうどん バターコーンポテト アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉	うどん麺、野菜かき揚げ(玉ねぎ、ごぼう、春菊)、鶏肉、長ねぎ、人参、かまぼこ、しいたけ じゃがいも、コーン、パセリ
3 日 (木)	北海道産小麦の バターパン スラッピー・ジョー キャベツと豆サラダ ポテトポタージュ アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	北海道産小麦のバターパン 牛肉、豚肉、玉ねぎ、トマト、ピーマン、人参、にんにく キャベツ、ピーンズミックス(大豆、手亡豆、金時豆) 牛乳、じゃがいも、玉ねぎ、クルトン、パセリ	10 日 (木)	北海道産小麦の コッペパン チキンカツ&レタス ポテトとチーズサラダ ジュリアンスープ アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	北海道産小麦のコッペパン チキンカツ、タルタルソース(小袋)、レタス じゃがいも、コーン、チーズ、ヨーグルト キャベツ、玉ねぎ、ベーコン、人参、パセリ	17 日 (木)	ロールパン (マーマレードジャム) マカロニと鮭のグラタン ミネストローネスープ アレルギー表示 小麦、卵、乳、オレンジ、さけ、大豆、鶏肉、豚肉	バターロール、マーマレード(小袋) 鮭、牛乳、かぼちゃ、玉ねぎ、マカロニ、チーズ、パセリ トマト缶、じゃがいも、キャベツ、ベーコン、にんにく、パセリ	24 日 (木)	北海道産小麦の コッペパン フルーツサンド 鶏のカラー風味揚げ オニオンスープ アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、もも、りんご	北海道産小麦のコッペパン ヨーグルト、ミックスフルーツ(みかん、りんご、もも)、ホイップクリーム 鶏肉、しょうが、にんにく 玉ねぎ、人参、コーン、パセリ	31 日 (木)	生メロンパン パンブキン クリームシチュー カクテルゼリー アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご	生メロンパン 牛乳、かぼちゃ、鶏肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム カクテルゼリー
4 日 (金)	ごはん 豚肉とさつま芋の甘辛炒め おかか和え 豆腐となめこの味噌汁 アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉	白米 豚肉、さつまいも、玉ねぎ、人参 白菜、ほうれん草、ちくわ、かつお節 豆腐、なめこ、長ねぎ	11 日 (金)	スタミナ焼肉丼 (麦ごはん) 石狩汁 ミニ味噌汁 アレルギー表示 小麦、さけ、大豆、豚肉、ごま	米、大麦、豚肉、もやし、玉葱、人参、ピーマン、しょうが、にんにく、ごま 鮭、じゃがいも、大根、しめじ、長ねぎ 味噌汁 味付小魚	18 日 (金)	サツマンま おでん風煮 白菜と揚げの味噌汁 アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉、ごま	米、豚肉、さつまいも、さつま揚げ、ごま 大根、ウインナー、がんも、人参 白菜、玉ねぎ、油揚げ	25 日 (金)	ごはん 豚肉と豆腐の味噌炒め 春雨サラダ はんぺんのすまし汁 アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま	白米 豚肉、豆腐、白菜、ピーマン、人参 胡瓜、ハム、春雨、ごま 大根、はんぺん、えのき茸	 カルシウムを多く含む食品 牛乳・ヨーグルト チーズ 干しえび いわしの丸干 ひじき しらす干し ししゃも		
10月の1人当たり平均摂取栄養価		エネルギー 545Kcal、たんぱく質 19.1g、脂質 18.1g、炭水化物 73.1g、食塩相当量 2.5g〔推定値〕												

10月の1人当たり平均摂取栄養価

エネルギー 545Kcal、たんぱく質 19.1g、脂質 18.1g、炭水化物 73.1g、食塩相当量 2.5g【推定値】

10月24日の献立「フルーツサンド」

パンにフルーツ入りヨーグルトホイップクリームを挟んで食べるメニューです

よく噛んで食べよう

よく噛んで唾液を出すようにしましょう

