

10月予定献立表

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ごはん	米粉小コッペパン	ごはん	揚げパン	むぎい 麦入わかめごはん
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
豚肉と芋のしょうが煮	焼きそば	きのこマーボー豆腐	キャロットポタージュ	かきたま汁
さばの塩焼き	チキンナゲット 2こ	おひたし	ソフトサラミ	切りほだいこんのみそ煮
オレンジ	枝豆	ミニフィッシュ	バナナ (1/2ぼん)	
9	10	11	12	13
スポーツの日	臨時休業日	ごはん	米粉ツイストパン	ごはん
		牛乳	牛乳	牛乳
		せんべい汁	エビとすいとんの中華スープ	開花煮
		れんこんのきんぴら	アジフライ	ほうれんそうのごまよごし
			ブロッコリー レッツク あえ	旭川産りんご
			アーモンド	
16	17	18	19	20
麦飯	小ごはん	ごはん	米粉コッペパン	ごはん
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ポークカレー	しょうゆラーメン	カミカミごぼう汁	コーンスープ	豆腐と豚肉のみそいため
福神漬	ちくわの磯辺あげ	いわしごまみそ煮	ベーコンポテト	キャベツのナムル
フルーツカクテル	バナナ (1/2ぼん)	ほしプルーン(1こ)	グレープフルーツ(1こ)	
			チョコペースト	
23	24	25	26	27
ごはん	ごはん (ゆめぴりか新米)	弁当の日	ごはん	麦飯
牛乳	牛乳		牛乳	牛乳
そぼろ煮	いり豆腐		ざぶ汁	シーフードカレー
にしんおろし煮	からしあえ		チキン南蛮	福神漬
			日向夏ゼリー	二色白玉
			パクタタルソース	
30	31	【献立紹介】 10月5日「揚げパン」 揚げパンの始まりは、今から69年前の昭和29年。 インフルエンザが大流行し、学校では欠席者が多く、残って固くなってしまったパンを活用するために生まれたメニューです。 給食では、きなこ、砂糖を使った香ばしい揚げパンにしています。		1食あたりの 予定平均摂取量
振替休日	ごはん			エネルギー：628kcal たんぱく質：25.8g たんぱく質：19.8g 食塩相当量：2.1g ※中学年の量を記載しています
	牛乳			
	親子煮			
	小松菜のおひたし			
	バナナ (1/2ぼん)			