10月 こんだてひょう

旭川市立台場小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	**2** **学芸会　振替休業日** 	**3** ・ごはん ・マーボー豆腐 ・春雨サラダ ・冬みかん	**4** ・食パン ・えびと米粉すいとんの中華スープ ・ハンバーグ ・温野菜・パックソース ・スライスチーズ	**5** ・麦入りわかめごはん ・かきたま汁 ・切り干し大根煮 ・りんご **旭川産のりんご「つがる」です！** 	**6** ・米粉小コッペパン ・焼きそば ・チキンナゲット（2こ） ・枝豆
黄		ごはん　三温糖　でん粉　サラダ油 ごま油　ラー油　春雨	パン　米粉　白玉粉　ごま油	ごはん　サラダ油　三温糖	パン　やきそば　サラダ油　白絞油
赤		牛乳　豆腐　豚肉　大豆　みそ　茎わかめ	牛乳　えび　スキムミルク　鶏肉　豚肉 チーズ	牛乳　わかめ　鶏肉　豆腐　卵　さつま揚げ 油揚げ　みそ	牛乳　豚肉　鶏肉
緑		長ねぎ　ピーマン　にんじん　にんにく 生姜　もやし　きくらげ　みかん	白菜　チンゲン菜　たけのこ　にんじん　しいたけ　長ねぎ　玉ねぎ　にんにく　生姜　キャベツ	長ねぎ　切干大根　しいたけ　にんじん りんご	にんじん　玉ねぎ　キャベツ　たけのこ きくらげ　グリンピース　枝豆
こんだて	**9** **スポーツの日** 	**10** **旭川市教育研究大会** **のため臨時休校** 	**11** ・米粉ツイストパン ・ポタージュ ・白身魚サクサクフライ ・ブロッコリードレッシングあえ	**12** ・ごはん ・開花煮 ・おひたし ・梨	**13** ・ごはん ・せんべい汁 ・さばの塩焼き ・しぐれ昆布
黄			パン　じゃがいも　サラダ油　小麦粉 バター　パン粉	ごはん　じゃがいも　サラダ油　三温糖 ごま	ごはん　せんべい　ごま　砂糖
赤			牛乳　豚肉　スキムミルク　たら	牛乳　豚肉　卵	牛乳　鶏肉　さば　昆布
緑			玉ねぎ　にんじん　とうもろこし　パセリ ブロッコリー	玉ねぎ　にんじん　グリンピース　もやし　梨	ごぼう　にんじん　長ねぎ
こんだて	**16** ・麦ごはん ・ポークカレー ・福神漬 ・フルーツカクテル	**17** ・ごはん ・カミカミごぼう汁 ・いわしごまみそ煮 ・りんご	**18** ・米粉コッペパン ・コーンスープ ・ベーコンポテト ・冬みかん ・チョコ＆ホワイトジャム	**19** ・ごはん ・親子煮 ・小松菜のおひたし	**20** ・小ごはん ・正油ラーメン ・えびフライ ・バナナ
黄	麦　ごはん　バター　じゃがいも　三温糖	ごはん　サラダ油　小麦粉　パン粉　白絞油	パン　じゃがいも　サラダ油　バター チョコ＆ホワイト	ごはん　三温糖	ごはん　ラーメン　ラード　ごま　小麦粉 パン粉
赤	牛乳　豚肉　寒天	牛乳　油揚げ　さつま揚げ　豆腐　鶏肉 ホキ	牛乳　ベーコン	牛乳　鶏肉　卵	牛乳　豚肉　つと　えび
緑	にんじん　玉ねぎ　生姜　にんにく　だいこん　なす なた豆　れんこん　パイン　みかん　黄桃	ごぼう　にんじん　小松菜　長ねぎ	とうもろこし　玉ねぎ　パセリ　みかん	にんじん　玉ねぎ　たけのこ　長ねぎ　もやし しいたけ　小松菜	たけのこ　長ねぎ　玉ねぎ　バナナ
こんだて	**23** ・ごはん ・そぼろ煮 ・カレイ生姜煮 ・パイン	**24** ・ごはん **旭川産の新米「ゆめぴりか」です！** ・キャベツたっぷり豚汁 ・ひじきの煮物 ・梨	**25** ・揚げパン ・チャウダー ・ソフトサラミ ・キウイフルーツ	**26** ・ごはん ・炒り豆腐 ・きざみ大根のパリパリあえ ・オレンジ ・ふりかけ	**27** ・ごはん ・ざぶ汁 ・チキン南蛮 ・日向夏ゼリー ・パックタルタルソース
黄	ごはん　じゃがいも　サラダ油　三温糖 黒砂糖	ごはん　三温糖　黒砂糖　ごま油	パン　アーモンド　三温糖　白絞油 じゃがいも　サラダ油	ごはん　三温糖　サラダ油　ごま　三温糖	ごはん　じゃがいも　サラダ油　三温糖 でん粉　白絞油　砂糖
赤	牛乳　豚肉　カレイ	牛乳　豚肉　みそ　ひじき　大豆　油揚げ さつま揚げ	牛乳　きな粉　あさり　サラミ	牛乳　豆腐　豚肉　卵	牛乳　かまぼこ　生揚げ　鶏肉
緑	生姜　にんじん　玉ねぎ　とうもろこし　枝豆 パイン	キャベツ　にんじん　生姜　長ねぎ　ごぼう 梨	玉ねぎ　にんじん　とうもろこし　パセリ トマト　にんにく　キウイフルーツ	にんじん　玉ねぎ　グリンピース　大根 もやし　オレンジ	しいたけ　にんじん　ごぼう　大根 かぼちゃ　長ねぎ　生姜　日向夏
こんだて	**30** ・麦ごはん ・シーフードカレー ・福神漬 ・二色白玉	**31** ・ごはん ・豆腐と豚肉のみそ炒め ・もやしのナムル ・かぼちゃプリン	**～ 今月の給食目標 ～** **【食文化について知ろう】** 		**「郷土の料理」を食べよう！！** **今年は・・・宮崎県** 郷土料理とは日本各地の伝統料理です。各地域の特産物を使うなどして作られます。
黄	麦ごはん　じゃがいも　小麦粉　バター　白玉 もち	ごはん　ごま　ごま油　三温糖			
赤	牛乳　いか　えび　ほたて	牛乳　豆腐　豚肉　みそ　かたくちいわし			
緑	にんじん　玉ねぎ　生姜　にんにく　だいこん　なす グリンピース　なた豆　れんこん　パイン　みかん	にんじん　ピーマン　玉ねぎ　たけのこ しいたけ　もやし　ほうれんそう　かぼちゃ			

※牛乳は毎日つきます。　※物資の都合により献立が変更となる場合があります。