

10月のこんだて

今月の給食目標「食文化について知ろう」

月	火	水	木	金
☆今月の平均栄養価（中学年） ◇エネルギー：636kcal ◇たんぱく質：26.4g ◇脂質：20.0g ◇塩分：2.3g ※毎日の栄養価は、中学年分を記載しています。			1 - ごはん - 豚肉と芋の生姜煮 (小麦・大豆・豚肉・ごま) - ごぼうと油揚げのきんぴら (小麦・大豆・ごま) - 旭川産りんご (りんご) - 郷土の旬を味わう日 660kcal	2 - 米粉コッペパン (乳・小麦・大豆・豚肉) - ペンの米粉グラタン風 (乳・小麦・牛肉・大豆・鶏肉) - ソフトサラミ (牛肉・豚肉) - 枝豆 (大豆) - チョコベースト (小麦・大豆) 644kcal
5 - ごはん - シーフードカレー (乳・小麦・えび・いか・大豆・鶏肉・パナナ・豚肉・りんご) - 福神漬 (小麦・大豆) - 白玉入り二色フルーツ (大豆) (レトルトパイ・白玉餅・レトルトみかん) 710kcal	6 旭川市教育研究会 (臨時休業)	7 - ごはん - けんちん汁 (小麦・大豆・鶏肉) - さばの塩焼き (さば) - オレンジ (オレンジ) 675kcal	8 - ごはん - 韓国風すき焼き (小麦・大豆・豚肉・ごま) - 塩昆布あえ (小麦・大豆・ゼラチン) - 冷凍パイ 598kcal	9 - きなこ揚げパン (乳・小麦・大豆・豚肉) - ポトフ (牛肉・大豆・豚肉) - ほうれん草オムレツ (卵・大豆) 594kcal
12 スポーツの日	13 - ごはん - 肉じゃが (小麦・大豆・豚肉) - たくあんのパリパリあえ (小麦・大豆・ごま) 600kcal	14 - ごはん - 炒り豆腐 (卵・小麦・大豆・豚肉) - いわし梅煮 (小麦・大豆) 733kcal	15 - わかめごはん - 三平汁 (小麦・さけ・大豆) - 鶏肉とポテトのピリ辛炒め (小麦・大豆・鶏肉) 620kcal	16 - 食パン (乳・小麦・大豆・豚肉) - 米粉中華風コンソメスープ (卵・牛肉・大豆・ごま) - ジュシーチキンカツ (小麦・大豆・鶏肉) - 温野菜 (ソースあえ) (りんご) - グレープフルーツ 617kcal
19 - ごはん - あさり入り五目ご飯の具 (小麦・大豆) - 豆とん汁 (大豆・豚肉) - スライスパイ 626kcal	20 - ごはん - モチモチすいとん汁 (乳・小麦・大豆・鶏肉) - もやしのナムル (小麦・大豆・ごま) - 韓国のり (ごま) 589kcal	21 - 米粉コッペパン (乳・小麦・大豆・豚肉) - ボークビーンズ (乳・大豆・豚肉・ゼラチン) - イカフライ (小麦・いか・大豆) - オレンジ (オレンジ) 637kcal	22 - ごはん - 親子煮 (卵・小麦・大豆・鶏肉) - にしんおろし煮 (小麦・大豆) 642kcal	23 - 米粉小コッペパン (乳・小麦・大豆・豚肉) - 焼きそば (小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご) - パリパリ春巻 (小麦・大豆・鶏肉・豚肉) - ミニトマト (1人2個) - パナナ (パナナ) 604kcal
26 学習発表会の振替休業日	27 - ごはん - いつものカレー (乳・小麦・大豆・鶏肉・パナナ・豚肉・りんご) - 福神漬 (小麦・大豆) - フルーツカルピス (乳・大豆・もも) (レトルトパイ・レトルト黄桃) - レトルトみかん・カルピス 667kcal	28 - 米粉コッペパン (乳・小麦・大豆・豚肉) - カルド・デ・ポヨ (牛肉・大豆・鶏肉) - 白身魚のメキシカンソースがけ (小麦・牛肉・大豆) - プリン (卵・乳・大豆) - メキシコ料理を味わう日 591kcal	29 - ごはん (旭川産「ゆめぴりか」) - 黒麻婆豆腐 (小麦・大豆・豚肉・ごま) - もやしのおひたし (小麦・大豆) - 郷土の旬を味わう日 686kcal	30 - 小ごはん - 長崎名物 ちゃんぽん麺 (乳・小麦・えび・いか・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま) - ぎょうざ (1人2個) (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) - パナナ (パナナ) 597kcal

- * すべての日に、牛乳(200mL)がつきます。
- * 物質の都合により、献立が一部変更になる場合があります。
- * () の中は、食物アレルギーの原因となる食べ物です。
- * 今月は旭川産の食べものを味わう「郷土の旬を味わう日」があります。
- ・1日(木)：旭川産りんご「つがる」 ・29日(木)：旭川産の新米「ゆめぴりか」