

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。	〈20日の鶏飯の食べ方〉 カップに入ったスープをごはんにかけて、お茶づけのようにして食べてください。こぼさないように注意しましょう！ チェック!!	1 ・揚げパン (乳・小麦・大豆・豚肉・アーモンド) ・チャウダー (大豆・豚肉・ゼラチン) ・卵ロール (卵・乳・小麦・大豆) ・オレンジ (オレンジ) 615kcal	2 ・ごはん ・黒麻婆豆腐 (小麦・大豆・豚肉・ごま) ・もやしのナムル (小麦・大豆・ごま) ・あさひかさん (りんご) 郷土の旬を味わう日 702kcal	3 ・ごはん ・野菜たっぷりすいとん汁 (乳・小麦・大豆・豚肉) ・いわしごまみそ煮 (大豆・ごま) ・お月見梨ゼリー (りんご) 十五夜献立 695kcal
6 ・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) ・黄桃ミックス(もも) (レトルトパイン・レトルトみかん・レトルト黄桃) 669kcal	7 旭川市教育研究会 (臨時休業)	8 ・米粉コッペパン (乳・小麦・大豆・豚肉) ・マカロニクリーム煮 (小麦・大豆・えび・大豆・豚肉・ゼラチン) ・ソフトサラミ (牛肉・豚肉) ・ミニトマト(1人2個) 590kcal	9 ・ごはん ・親子煮 (卵・小麦・大豆・鶏肉) ・もやしのおひたし (小麦・大豆) 545kcal	10 ・ごはん ・キャベツたっぷり味噌汁 (大豆・豚肉・ごま) ・鶏肉とポテトのピリ辛炒め (小麦・大豆・豚肉) 624kcal
13 スポーツの日	14 ・ごはん ・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) ・フルーツカクテル(もも) (レトルト黄桃・レトルトパイン・レトルトみかん・寒天・三温糖・赤ぶどう酒) 671kcal	15 ・ごはん ・じゃがいものみそバター炒め (乳・小麦・大豆・豚肉) ・おひたし (小麦・大豆・ごま) 611kcal	16 ・ごはん ・けんちん汁 (小麦・大豆・豚肉) ・切り干し大根の炒め煮 (卵・小麦・大豆・ごま) ・ふりかけ (乳・小麦・大豆・ごま) 629kcal	17 ・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) ・チキンナゲット(1人2個) (小麦・大豆・鶏肉) ・グレープフルーツ ・チョコペースト(小麦・大豆) 636kcal
20 盛り付け方 チェック!! ・ごはん ・鶏飯の具 (卵・小麦・大豆・鶏肉) ・鶏飯のスープ (小麦・大豆・豚肉) ・がね(小麦・大豆) ・ムース(乳) 鹿児島県の郷土料理を味わう日 660kcal	21 ・わかめごはん ・炒り豆腐 (卵・小麦・大豆・豚肉) ・小松菜のごまあえ (小麦・大豆・ごま) 670kcal	22 ・食パン (乳・小麦・大豆・豚肉) ・はんぺんとさわかめのスープ (卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま) ・ハンバーグカクテルソース (大豆・豚肉・豚肉・りんご) ・温野菜 (おんやさい) ・棒チーズ(乳) 580kcal	23 ・ごはん ・チェプurlル (小麦・さけ・大豆) ・ひじきの煮物 (卵・小麦・大豆) 610kcal	24 ・米粉コッペパン (乳・小麦・大豆・豚肉) ・焼きそば (小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご) ・たこ焼き(1人2個) (卵・小麦・大豆) ・パナナ(パナナ) ・アーモンド(アーモンド) 650kcal
27 学習発表会の振替休業日	28 ・ごはん ・豚肉と芋の生姜煮 (小麦・大豆・豚肉・ごま) ・さばの塩焼き (さば) 670kcal	29 ・米粉コッペパン (乳・小麦・大豆・豚肉) ・卵入りコーンスープ (卵・乳・牛肉・大豆・鶏肉) ・ホキフライ (小麦・大豆) ・プロッコリドレッシングあえ (卵) ・冬みかん 616kcal	30 ・ごはん ・五目ご飯の具 (小麦・大豆) ・豆とん汁 (大豆・豚肉) ・スライスパイン 628kcal	31 ・小ごはん ・みそ野菜ラーメン (小麦・大豆・豚肉・ごま) ・コロッケ (乳・小麦・牛肉・大豆・豚肉) ・パナナ (パナナ) 640kcal

- * すべての日に、牛乳(200mL)がつきます。
- * 物資の都合により、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。
 - ・2日(木)：旭川産りんご「つがる」