

こんだてひょう

10月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| 2 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 <small>（いも・たまねぎ・わかめ）</small> チキンみそカツ （小中1個） ふきの炒め煮 633/746 | 3 ミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう 牛乳 フライドポテト ブロッコリーサラダ パックドレッシング （かお） （香りごま） 760/945 | 4 けいはん 鶏飯 ぎゅうにゅう 牛乳 えび焼売 （小2中3個） つぼ漬け オレンジゼリー 644/837 | 5 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 コーンスープ スコッチエッグ （小中1個） ゆで野菜のツナあえ 689/914 | 6 わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 <small>（もやし・人参）</small> いわしの生姜煮 （小中1個） きんぴらごぼう 595/705 |
| 9 スポーツの日 658/827 | 10 あんかけ焼きそば ぎゅうにゅう 牛乳 ポーク焼売 （小2中3個） くだもの缶 <small>（おうとう）</small> 果物缶 <small>（黄桃）</small> ※ほたて 771/964 | 11 キーマカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ごぼうサラダ スライスパン 821/938 | 12 せわ 背割りコッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 白菜とベーコンのシチュー おさつコロケ （小中1個） チリコンカン 889/904 | 13 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 もやしの中華スープ 焼きぎょうざ （小2中3個） まあほうどうふ 麻婆豆腐 537/663 |
| 16 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かきたま汁 さばのみそ煮 （小中1個） きぼ <small>（だいこん）</small> 切り干し大根煮 658/827 | 17 みそラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 たこ焼き （小2中3個） フルーツのヨーグルトあえ 687/884 | 18 ちゅうか 中華どんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き （小2中3個） きゅうりの酢のもの ※ほたて 724/905 | 19 スライスパン ぎゅうにゅう 牛乳 白菜とミートボールのスープ て 照り焼きハンバーグ （小2中3個） マカロニサラダ 622/868 | 20 あおな 青菜ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 けんちん汁 いわしの梅煮 （小中1個） やさい 野菜のごまあえ 667/782 |
| 23 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 <small>（キャベツ・たまねぎ）</small> とり 鶏のから揚げ （小2中3個） こうや 高野煮 653/766 | 24 ごもく 五目うどん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわの磯辺揚げ （小中1個） キャベツの棒々鶏 655/777 | 25 あきやさい 秋野菜カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ツナサラダ プリン <small>（豆乳）</small> 815/930 | 26 ソフトフランスパン ぎゅうにゅう 牛乳 ほたてのクリームシチュー メンチカツ <small>（小中1個）</small> やさい 野菜のナムル くろまめ 黒豆きなこクリーム ※ほたて 720/828 | 27 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたじゅ 豚汁 しろみ <small>（さかな）</small> 白身魚フライ （小中1個） ひじきの炒め煮 668/788 |
| 30 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 <small>（白菜・えのきたけ）</small> さばの塩焼き （小中1個） にく 肉じゃが 671/785 | 31 しお 塩ラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 いもだんご （小中1個） ちゅうか 中華あえ 675/840 | 10月平均栄養価 小 中 たんぱく質 26.8g 32.8g 脂 質 21.6g 24.5g 食塩相当量 2.0g 2.5g | | ☆10月の給食のご紹介☆ こんげつよう 今月使用するほたては、じもと てらもとしょうてんさま 地元の寺本商店様 から寄贈いただいたほたてを使用します。 じもと めぐ かんしゃ おい 地元の恵みに感謝して、美味しくいただきます しょう。 |

○献立は物資等の都合により、事前の連絡なく変更する場合があります。ご了承下さい

○Eメールは、lunch@town.yubetsu.lg.jpです。ご意見お待ちしております。

○給食費はすべて食材を購入するために使われています。未納とならないようお願いいたします。

○献立の  マークは、その日に使用を予定している地元産食材を紹介しています。