



予定献立表

今月の目標 旬のものを食べよう



2020(令和2)年10月1日~30日(22日間)

栄養素	今月の1食あたりの予定平均摂取量	
	小学生(中学年)	中学生
エネルギー kcal	668	785
たんぱく質 g	25.1	29.0
脂 質 g	20.3	23.3
炭水化物 g	93.1	111.1
食塩相当量g (糖の汁も含む)	2.6	3.1



ホームページにて予定献立表・使用予定食材産地・給食だよりの情報公開をしています。

月	火	水	木	金
<p>太字は、リクエストメニューです。</p> <p>ひがししょうがっこう やまべしょうがっこう あさひながししょうがっこう 東小学校、山部小学校、旭中小 <small>がっこう しんがくつばらしょうがっこう ぶらの学校の</small> 学校、古冠中央小学校、富良野 <small>にしちゅうがっこう</small> 西中学校から、リクエストをいただきました。ありがとうございました。</p> <p>☆印は、新メニューです。</p> <p>たんびん <small>あものむもの</small> <small>やもの</small> 単品の揚げ物・蒸し物・焼き物 <small>いっしょくばうそ</small> および一食包装のものを除き、 <small>りょうりめい</small> <small>した</small> <small>しょうじょくざいめい</small> <small>きざい</small> 料理名の下に使用食材名を記載しております。</p>	<p>一言メモ</p> <p>12日(月) ほたての竜田揚げ <small>にち</small> <small>ていきょうよてい</small> <small>たつたあ</small> 12日に提供予定のほたての竜田揚げは、「道産水産物学校給食提供推進事業」によって無償で提供されます。 <small>しんがく</small> <small>えいじょう</small> <small>がいしよく</small> 新型コロナウイルスの影響で、外食産業をはじめ需要が減っていること <small>がっこうきゅうしよく</small> <small>ていきょう</small> から学校給食へ提供されることとなりました。北海道産のおいしいほたての味を楽しんでください！</p> <p>23日(金) チェップルル チェップルルは新メニューです。 名前はアイヌ語からきていて、「チェップ」=鮭、「ルル」=塩という意味があり、その名の通り鮭の入った塩味の汁物です。貝だくさんでうまみがつまっています。ぜひ食べてみてください。</p>		<p>1</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>しょうゆラーメン <small>ぶたにく</small> <small>もやし</small> <small>はくさい</small> <small>にんじん</small> たまねぎ</p> <p>ガーリックポテト じゃがいも</p> <p>ヨーグルト <small>(一食包装)</small></p>	<p>2</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>すまし汁 <small>だいこん</small> <small>にんじん</small> <small>みつば</small></p> <p>みそ豚玉丼 <small>ぶたにく</small> <small>ぶなしめじ</small> <small>ながねぎ</small> <small>たまご</small></p> <p>たこ焼き</p>
<p>5</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>みそ汁 <small>あつあげ</small> <small>たまねぎ</small></p> <p>焼肉風味野菜炒め <small>ぶたにく</small> <small>たまねぎ</small> <small>もやし</small> <small>キャベツ</small> にんじん ピーマン</p> <p>いわしのみぞれ煮</p>	<p>6</p> <p>ミルクパン</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>はくさい 白菜のクリームシチュー <small>とり</small> <small>にく</small> <small>はくさい</small> <small>にんじん</small> <small>たまねぎ</small> パセリ</p> <p>わふう 和風さのこスパゲッティ <small>スパゲッティ</small> <small>ベーコン</small> <small>ぶなしめじ</small> <small>まい</small> <small>たけ</small> <small>エリンギ</small></p> <p>ささみチーズフライ</p>	<p>7</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>さつまい <small>とり</small> <small>にく</small> <small>さつまいも</small> <small>だいこん</small> <small>にんじん</small> <small>たまねぎ</small> <small>あぶらあげ</small> <small>こんにやく</small> <small>ごぼう</small></p> <p>なすと豚肉の醤油炒め <small>ぶたにく</small> <small>なす</small> <small>いんげん</small> <small>あかピーマン</small></p> <p>みそだれ肉団子 <small>(小1個・中2個)</small></p>	<p>8</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>やさい こもく 野菜五目うどん <small>たけのこ</small> <small>にんじん</small> <small>だいこん</small> <small>はくさい</small> <small>こうやどうふ</small></p> <p>チキンナゲット <small>(小1個・中2個)</small></p> <p>☆水ようかん <small>(一食包装)</small></p>	<p>9</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>みそ汁 <small>やしちくわ</small> <small>キャベツ</small> <small>にんじん</small></p> <p>じゃがいものそぼろ煮 <small>じゃがいも</small> <small>ぶたにく</small> <small>いんげん</small></p> <p>こもくあつや <small>たまご</small> 五目厚焼き玉子</p>
<p>12</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>みそ汁 <small>だいこん</small> <small>わかめ</small> <small>にんじん</small></p> <p>あまず <small>どん</small> 甘酢あんかけ丼 <small>ぶたにく</small> <small>たまねぎ</small> <small>にんじん</small> <small>ピーマン</small> <small>はくさい</small> <small>きくらげ</small></p> <p>☆ほたての竜田揚げ</p>	<p>13</p> <p>コッペパン</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>キャベツとハムのスープ <small>キャベツ</small> <small>ハム</small> <small>たまねぎ</small> <small>にんじん</small></p> <p>もやしのナポリタン <small>もやし</small> <small>ウインナー</small> <small>たまねぎ</small> <small>ピーマン</small></p> <p>☆グリルチキン</p> <p>☆ブルーベリージャム&マーガリン <small>(一食包装)</small></p>	<p>14</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>かみふらの 上富良野ポークカレー <small>ぶたにく</small> <small>かぼちゃ</small> <small>じゃがいも</small> <small>にんじん</small> <small>たまねぎ</small> <small>ピーマン</small></p> <p>フルーツ白玉 <small>パイ</small> <small>ん</small> <small>も</small> <small>も</small> <small>りんご</small> <small>みかん</small> <small>しらたまもち</small></p> <p>つぼ漬け</p> <p>味自慢カレー</p>	<p>15</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>タンタンメン 担々麺 <small>もやし</small> <small>たまねぎ</small> <small>こまつな</small> <small>しいたけ</small> <small>ながねぎ</small> <small>ぶたにく</small></p> <p>ショーロンポー <small>(小1個・中2個)</small></p> <p>焼きプリンタルト <small>(一食包装)</small></p>	<p>16</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>みそ汁 <small>たまご</small> <small>たまねぎ</small> <small>にんじん</small></p> <p>あき <small>や</small> <small>さい</small> <small>にもの</small> 秋野菜の煮物 <small>とり</small> <small>にく</small> <small>ごぼう</small> <small>さつまいも</small> <small>くり</small> <small>にんじん</small> <small>ぶなしめじ</small> <small>こんにやく</small></p> <p>さばの塩焼き</p>
<p>19</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>みそ汁 <small>こうやどうふ</small> <small>もやし</small> <small>わかめ</small> <small>だいこん</small> <small>ぶたにく</small> 大根と豚肉の <small>いた</small> ガーリック炒め <small>ぶたにく</small> <small>だいこん</small> <small>いんげん</small></p> <p>やさいい 野菜入り焼きつくね</p>	<p>20</p> <p>バターパン</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>ツナシチュー <small>まぐるツナ</small> <small>じゃがいも</small> <small>コーン</small> <small>にんじん</small> <small>たまねぎ</small> <small>パセリ</small></p> <p>チキンチャップ <small>とり</small> <small>にく</small> <small>たまねぎ</small> <small>エリンギ</small> <small>にんじん</small></p> <p>やさい 野菜コロッケ</p>	<p>21</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>ふらのワインチーズカレー <small>ぶたにく</small> <small>じゃがいも</small> <small>にんじん</small> <small>たまねぎ</small></p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳ジュレ <small>ぎゅうにゅう</small> <small>みかん</small> <small>パイ</small> <small>ん</small> <small>も</small> <small>ナタデココ</small></p> <p>ベーコンエッグ</p> <p>味自慢カレー</p>	<p>22</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>焼きうどん <small>ぶたにく</small> <small>なると</small> <small>いか</small> <small>にんじん</small> <small>キャベツ</small> <small>たまねぎ</small></p> <p>☆花しゅうまい <small>(小1個・中2個)</small></p> <p>ミニたい焼き <small>(一食包装)</small></p>	<p>23</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>☆チェップルル <small>さけ</small> <small>いもだんご</small> <small>はくさい</small> <small>だいこん</small> <small>にんじん</small> <small>ながねぎ</small></p> <p>きん <small>びら</small> 金平ごぼう <small>ごぼう</small> <small>にんじん</small> <small>こんにやく</small> <small>さつまあげ</small> <small>ごま</small></p> <p>ハンバーグ(おろしそ) <small>だいこん</small></p>
<p>26</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>みそ汁 <small>ぶなしめじ</small> <small>たまねぎ</small></p> <p>い <small>どうふ</small> 炒り豆腐 <small>どうふ</small> <small>とり</small> <small>にく</small> <small>だいずたんぱく</small> <small>しいたけ</small> <small>にんじん</small> <small>ながねぎ</small> <small>たまご</small></p> <p>さんまのおかか煮</p>	<p>27</p> <p>かぼちゃパン</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>だいこん 大根とウインナーのポトフ <small>ウインナー</small> <small>だいこん</small> <small>キャベツ</small> <small>たまねぎ</small> <small>マカロニ</small></p> <p>☆ほうれん草の クリームスパゲッティ <small>スパゲッティ</small> <small>ベーコン</small> <small>ぶなしめじ</small> <small>ほうれん草</small> <small>たまねぎ</small> <small>パセリ</small> <small>しろ</small> <small>み</small> <small>さかな</small> 白身魚のフライ</p> <p>ふるさと食材の日</p>	<p>28</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>なんぷ <small>しか</small> <small>にく</small> 鹿肉カレー <small>しか</small> <small>にく</small> <small>じゃがいも</small> <small>にんじん</small> <small>たまねぎ</small></p> <p>キャベツのソテー <small>キャベツ</small> <small>にんじん</small> <small>たまねぎ</small> <small>ウインナー</small></p> <p>プチかぼちゃもち</p> <p>味自慢カレー</p>	<p>29</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>きのこうどん <small>ぶたにく</small> <small>たまねぎ</small> <small>ぶなしめじ</small> <small>えのきたけ</small> <small>しいたけ</small> <small>にんじん</small> <small>あぶらあげ</small></p> <p>とり <small>てん</small> <small>うめ</small> <small>あじ</small> 鶏の天ぷら(梅しそ味)</p> <p>こく <small>さん</small> <small>わ</small> <small>なし</small> 国産和梨ゼリー <small>(一食包装)</small></p>	<p>30</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>スンドゥブスープ <small>とうふ</small> <small>あさり</small> <small>たまねぎ</small> <small>ながねぎ</small> <small>えのきたけ</small> <small>ぶたにく</small></p> <p>☆タッカルピ丼 <small>とり</small> <small>にく</small> <small>たまねぎ</small> <small>キャベツ</small> <small>にんじん</small></p> <p>や <small>さい</small> <small>ぎょうざ</small> 野菜餃子 <small>(小1個・中2個)</small></p>

* 献立は都合により、内容が一部変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

富良野学校給食センター