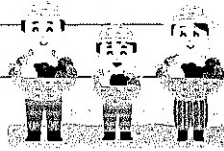




# 予定献立表

今月の目標 **旬のものを食べよう**



2021(令和3)年10月1日~29日(21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	652	755
たんぱく質 g	25.9	29.4
脂 質 g	21.3	23.5
炭水化物 g	92.3	119.8
食塩相当量 g (味の汁も含む)	2.5	3.0



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><b>太字は、リクエストメニューです。</b></p> <p>東小学校、中富良野小学校、旭中 小学校、占冠中央小学校、富良野 西中学校から、リクエストをいた きました。ありがとうございました。</p> <p><b>☆印は、新メニューです。</b></p> <p>単品での揚げ物・蒸し物・焼き物 および一食包装のものを除き、 料理名の下に使用食材名を記載し ております。</p>	<p><b>一言メモ</b></p> <p><b>15日(金) 上富良野ポークカレー</b> 味自慢カレーとは、上富良野、富良野、 南富良野の各給食センターで自慢でき るカレーのレシピを交換して給食で提 供する取り組みです。第一弾の上富良 野ポークカレーは、上富良野ポークや かぼちゃ、ピーマンなどを使ったカレ ーです。上富良野給食センター自慢の おいしいカレーを食べてみてください。</p> <p><b>19日(火) 富良野ゆり根入り じゃがいもポターージュ</b> ゆり根はオニユリやコオニユリと いった花の球根で、ほぼすべてが 北海道で生産されています。今回 はポターージュスープの具材として 入っています。ホクホクとした食 感と優しい甘さを楽しんでみてく ださいね。</p> <p><b>29日(金) ふらのワインチーズカレー</b> 上富良野ポークカレーに引き続き 味自慢カレー第二弾！ ふらののワインチーズのおいしさ が溶けこんだ富良野学校給食セン ター自慢のまるやかなカレーです。 第三弾は11月に提供するので お楽しみに！！</p>			<p>ごはん 牛乳 みそ汁 豆腐 さまつな もやし 大根と豚肉の ガーリック炒め ぶたにく だいこん いんげん 五日厚焼き玉子</p>
<p>ごはん 牛乳 かき玉汁 厚揚げのみそ炒め 若鶏のごま照り焼き</p>	<p>かぼちゃパン 大根とウインナーのポトフ なすときのこのポロネーゼ スパゲッティ なす マッシュルーム ベーコンエッグ アップルパイ</p>	<p>ごはん 牛乳 みそ汁 鶏ごぼう炒め 鯖の西京焼き</p>	<p>ごはん 牛乳 しょうゆラーメン キャベツ餃子 焼きプリンタルト</p>	<p>ごはん 牛乳 みそ汁 親子丼 豆腐のそぼろあん包み</p>
<p>ごはん 牛乳 みそ汁 豆腐のカレー煮 手羽やわらか煮込み</p>	<p>ココアパン 彩りチャウダー 大根のイタリアンソテー チーズチキンカツ</p>	<p>ごはん 牛乳 ワンタンスープ 八宝菜 甘酢チキン</p>	<p>ごはん 牛乳 肉うどん 野菜かき揚げ ☆スイートポテト</p>	<p>ごはん 牛乳 上富良野ポークカレー マンゴーゼリーとナタデココ つぼ漬け 味自慢カレー</p>
<p>ごはん 牛乳 くずし豆腐の和風スープ 塩肉じゃが あじフライ</p>	<p>☆富良野ゆり根入り じゃがいもポターージュ ゆり根 じゃがいも たまねぎ パセリ 玉ねぎとほうれん草のソテー ドック用ウインナー パックケチャップ</p>	<p>ごはん 牛乳 ☆五目スープ 春巻き</p>	<p>ごはん 牛乳 焼きうどん プチかぼちゃもち スティックチーズ</p>	<p>ごはん 牛乳 みそ汁 ふきの炒め煮 ほっけの甘塩焼き</p>
<p>ごはん 牛乳 みそ汁 焼肉風野菜炒め さんまのおかか煮</p>	<p>バターパン ミネストローネ ☆じゃがいもの ガリパタソテー ☆ハロウィンバーグ ☆かぼちゃプリン</p>	<p>ごはん 牛乳 いわし団子汁 豚すき煮 野菜入り焼きつくね</p>	<p>ごはん 牛乳 担々麺 ひとくち豚まん ミニフィッシュユ</p>	<p>ごはん 牛乳 ふらのワインチーズカレー フルーツ白玉 スペイン風オムレツ</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。