



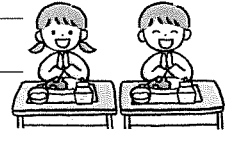
予定献立表

| 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 | 654 | 772 |
| たんぱく質 g | 26.3 | 30.9 |
| 脂 質 g | 21.6 | 24.8 |
| 炭水化物 g | 92.0 | 109.7 |
| 食塩相当量 g (麺の汁も含む) | 2.4 | 2.9 |



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

今月の目標 **旬のものを食べよう**



2022(令和4)年10月1日~31日(20日間)

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|---|--|
| ごはん 牛乳 みそ汁 イカと野菜のスタミナ炒め グリルチキン | バターパン 牛乳 ミネストローネ ペペロンチーノ チキンナゲット | ごはん 牛乳 さつま汁 肉 丼 鶏そぼろと大豆のたまご焼き | ごはん 牛乳 とんこつラーメン ☆のり塩ポテト ミニフィッシュ | ごはん 牛乳 とろりめかぶのワンタンスープ ☆ミニ春巻き |
| 一言メモ 20日(木) 「十勝小豆のぜんざい」 北海道産の小豆や砂糖、きな粉を使用したぜんざいがホクレンより無償提供されます。きな粉はトッピングとしてぜんざいにかけて食べてみてください。 | ミルクパン 牛乳 クリームコーンスープ ウインナーポテト炒め 若鶏のレモンバジル焼き | ごはん 牛乳 みそ汁 ひじきと厚揚げの炒め煮 さばの照り焼き | ごはん 牛乳 焼きうどん 野菜入り焼きつくね ☆洋梨のタルト | ごはん 牛乳 チェップルル 野菜的生姜焼き みそカツ丼 |
| ごはん 牛乳 みそ汁 肉じゃが 鶏の天ぷら | 米粉バターパン 牛乳 つぶつぶコンソメスープ ふらの産ほうれん草と玉ねぎのクリームスパゲッティ ケチャップ肉団子 | ごはん 牛乳 上富良野ポークカレー もも入り牛乳ジュレ オムレツ | ごはん 牛乳 みそ野菜ラーメン 和風きんぴら包み焼き ☆十勝あずきのぜんざい | ごはん 牛乳 牛 丼 ☆ベジタブルゼリーとナタデココ ☆豆腐の磯辺揚げ |
| ごはん 牛乳 みそ汁 なすと豚肉のしょうゆ炒め ☆いか香味揚げ | 黒糖パン 牛乳 クラムチャウダー ミートソースのおじゃが煮 白身魚フライ | ごはん 牛乳 きのこの中華スープ ピビンパ丼 コーン焼売 | ごはん 牛乳 うどん対ラーメンの天ぷらうどん きつねうどん えび天ぷら 型抜きチーズ | ごはん 牛乳 みそ汁 大根のそぼろ煮 赤魚西京焼き |
| ごはん 牛乳 ☆おばあさんのおだんごスープ キャベツのオイスターソース炒め ☆「ぎょうざのひ」のぎょうざ ハロウィンデザート | 太字は、リクエストメニューです。 樹海学校、旭中小学校、占冠中 央小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。 ☆印は、新メニューです。 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。 | 一言メモ 18日(火) ふるさと食材の日 今月のふるさと食材の日は、富良野産の「ほうれん草」と「玉ねぎ」を使用したクリームスパゲッティです。詳しくは、号外を見てください！ | 一言メモ 19日(水) 味じまんカレー 今年度も味じまんカレーを10月と11月で行います！ 味じまんカレーとは、上富良野、南富良野、富良野のそれぞれの給食センターで提供しているカレーを皆さんに食べてほしいという思いから、企画されたものです。鹿肉が入ったカレーなどそれぞれの特徴があるので、味わって食べてみてくださいね！ | お話給食 10月27日からの読書週間に合わせて、本の中に登場するメニューを再現した「お話給食」を提供します。 27日「うどん対ラーメン」 31日「おだんごスープ」 「ぎょうざの日」 市立富良野図書館にもある絵本です。ぜひ読んでみてください！ |

* 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。
* 焼魚や煮魚には骨があります。注意して食べましょう。