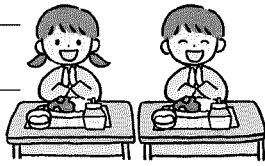




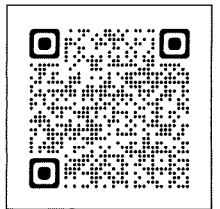
予定献立表

今月の目標 旬の食べものを知ろう



2023(令和5)年10月2日~31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	649	761
たんぱく質 g	25.6	29.6
脂 質 g	21.5	24.4
炭水化物 g	88.3	106.8
食塩相当量 g (麺の汁も含む)	2.50	3.02



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>ごはん 2</p> <p>牛乳</p> <p>鶏つくね汁</p> <p>大根のそぼろ煮</p> <p>さばの塩焼き</p>	<p>バターパン 3</p> <p>牛乳</p> <p>キャベツとハムのスープ</p> <p>ペペロンチーノ</p> <p>照り焼きハンバーグ</p> <p>いちごジャム&マーガリン</p>	<p>ごはん 4</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>油揚げとこんにやくの炒り煮</p> <p>豆腐の肉みそあん包み</p>	<p>牛乳 5</p> <p>とんこつラーメン</p> <p>たこ焼き</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>ごはん 6</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>豚肉といんげんのカレー炒め</p> <p>根菜入りメンチカツ</p>
<p>体育の日 9</p> <p>太字は、リクエストメニューです。</p> <p>富良野小学校、占冠中央小学校、旭中 小学校、宇文小学校、中富良野小学校、 西中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。</p> <p>☆印は、新メニューです。</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>米粉コッペパン 10</p> <p>☆白ぶどうとほうれん草のジュース</p> <p>クリームコーンスープ</p> <p>ペンネのミートソース</p> <p>ミニチキン</p>	<p>ごはん 11</p> <p>牛乳</p> <p>オクラのとろっとスープ</p> <p>「給食アンサンブル」の 麻婆豆腐</p> <p>ささみフライ</p> <p>お話給食</p>	<p>牛乳 12</p> <p>焼きうどん</p> <p>ショーロンポー</p> <p>アセロラゼリー</p>	<p>ごはん 13</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>ビーフン炒め</p> <p>ケチャップ肉団子</p>
<p>ごはん 16</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>れんこんのきんぴら</p> <p>鶏の竜田揚げ</p>	<p>ミルクパン 17</p> <p>牛乳</p> <p>つぶつぶコンソメスープ</p> <p>「羊をめぐる冒険」の たらこスパゲッティ</p> <p>ポークウィンナー</p> <p>お話給食</p>	<p>ごはん 18</p> <p>牛乳</p> <p>キャベツの中華スープ</p> <p>ビビンバ丼</p> <p>焼き餃子</p>	<p>牛乳 19</p> <p>しょうゆチャーシュー麺</p> <p>味付け玉子(ハーフ)</p> <p>ミニフィッシュ</p>	<p>ごはん 20</p> <p>牛乳</p> <p>☆飛鳥汁</p> <p>ベーごぼ</p> <p>いわしのごま味噌煮</p>
<p>ごはん 23</p> <p>牛乳</p> <p>さつまい</p> <p>厚揚げと小松菜の煮物</p> <p>ほっけの甘塩焼き</p>	<p>黒糖パン 24</p> <p>牛乳</p> <p>クラムチャウダー</p> <p>ブロッコリーとささみのソテー</p> <p>ポテトカップグラタン(かぼちゃ)</p>	<p>ごはん 25</p> <p>牛乳</p> <p>根菜のごま汁</p> <p>炒りどり</p> <p>豆腐の磯部揚げ</p> <p>ふりかけ(たまご)</p>	<p>牛乳 26</p> <p>みそけんちんうどん</p> <p>いか天ぷら</p> <p>☆「でこぼこホットケーキ」 のホットケーキ</p> <p>お話給食</p>	<p>ごはん 27</p> <p>牛乳</p> <p>上富良野ポークカレー</p> <p>フルーツ白玉</p> <p>ほうれん草のオムレツ</p>
<p>ごはん 30</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>豆腐のカレー煮</p> <p>五目厚焼き玉子</p>	<p>かぼちゃパン 31</p> <p>牛乳</p> <p>大根とウィンナーのポトフ</p> <p>チキンチャップ</p> <p>コーンたっぷりフライ</p> <p>☆パンプキンババロア</p>	<p>一言メモ</p> <p>20日(金) 飛鳥汁</p> <p>27日(金) 味自慢カレー</p> <p>おなじみとなっている味自慢カレーを今年度も10月と11月で行います！ 今年度も10月と11月で行います！ 今月は上富良野町の給食センターの「上富良野ポークカレー」を提供します。 他にも鹿肉が入ったカレーなどそれぞれ特徴があるカレーを提供する予定です。 ので、味わって食べてみてくださいね♪</p> <p>お話給食</p> <p>今年度も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。 11日「給食アンサンブル」の麻婆豆腐 17日「羊をめぐる冒険」のたらこスパゲッティ 26日「でこぼこホットケーキ」のホットケーキ 市立富良野図書館にもある本です。 ぜひ読んでみてください！</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。
* 焼魚や煮魚には骨があります。注意して食べましょう。