

今月の給食材料

	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	そのた（調味料）	エネルギー
1	チャーシュー、錦糸玉子	ごはん、ワンタン、ごま油 おさつスナック	白菜、しいたけ、にんじん、ねぎ、もやし ほうれん草	しょうゆラーメンたれ、がらスープ 中華だし、胡椒、豚丼のたれ	小 641 中 762
2	豆腐、長天（たら、ほっけ）、刻み昆布 白花豆コロッケ、大豆	ごはん、砂糖、ごま つきこんにゃく	栗、大根、にんじん、ねぎ、ごぼう	塩、みそ、だし、醤油 みりん、酒	小 588 中 727
3	牛乳、照り焼きチキン	パン、生クリーム ポテトサラダ	パセリ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	がらスープ、ベジチャメルソース 中華だし、塩、胡椒	小 721 中 823
6	豆腐、豚肉、ごまひじき	ごはん、砂糖、でん粉	ピーマン、たまねぎ、ねぎ、にんじん しょうが、にんにく、野菜しゅうまい	醤油、オイスターソース、酒 みりん、塩、こしょう	小 718 中 842
7	ベーコン、ツナサラダ	スパゲッティ、もちパン、バター オリーブオイル、生クリーム	にんじん、たまねぎ、コーン、ピーマン しいたけ	中華だし、コンソメ、塩 こしょう	小 682 小 765
8	豆腐、油揚げ、牛肉、大豆 さんま	ごはん、砂糖	にんじん、ねぎ、しょうが、ごぼう	みそ、だし、酒、醤油 みりん	小 604 中 756
9	油揚げ、豚肉、ほきフライ	ごはん、すいとん、砂糖	だいこん、にんじん、ねぎ、たけのこ しょうが	醤油、塩、だし、甜麺醤 みりん、中濃ソース	小 772 中 908
10	鶏肉、牛乳、チキンピカタ	パン、芋、マカロニサラダ	かぼちゃ、いんげん、にんじん、コーン たまねぎ、きのこミックス	ポタージュ、ベジチャメル 中華だし、塩、胡椒、ケチャップ	小 769 中 863
14	豚肉、つと（たら） サキサキチーズ	麺、カルピスあえ（カルピス みかん缶、みかんゼリー）	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ	塩たれ、中華だし、カレー粉	小 632 中 744
15	うずら卵、昆布、がんも 長天（たら、ほっけ）、いか	ごはん、こんにゃく 砂糖、牛乳プリン	だいこん、にんじん	醤油、だし、みそ	小 621 中 737
16	クリスピーチキン	ピラフ、バター、芋	ねぎ、にんじん、たまねぎ、白菜、いんげん コーン	オイスターソース、コンソメ 中華だし、醤油、塩、胡椒	小 682 中 810
17	わかめ、チーズ、豚ひき肉 油揚げ、おから、牛乳、厚焼き玉子	ごはん、芋、砂糖	にんじん、ねぎ、たまねぎ	みそ、だし、醤油	小 622 中 737
20	鮭、豆腐、鶏肉	ごはん、春雨サラダ、芋 つきこんにゃく	にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが こねぎ、しそ、にんにく	みそ、だし、醤油、みりん 酢	小 616 中 751
21	焼き豚、つと（ほっけ）、うずら卵 クリームチーズ、ヨーグルト	麺、鮭菜おにぎり、ごま、でん粉 三色ゼリー、砂糖、生クリーム	もやし、にんじん、白菜、ねぎ、きくらげ みかん缶	がらスープ、醤油ラーメンたれ 中華だし、	小 682 中 765
22	油揚げ、豚肉、焼き豆腐 茎わかめ	ごはん、砂糖 しらたき	にんじん、ねぎ、たまねぎ、しいたけ 雪の下	みそ、だし、醤油、酒 みりん	小 609 中 745
23	卵、厚揚げ、エビフライ	ごはん、でん粉、砂糖 ごま油	ねぎ、たまねぎ、しいたけ、コーン、ピーマン パプリカ、	がらスープ、コンソメ、ジャンタン、中濃ソース 塩、胡椒、ケチャップ、酢、豆板醤	小 604 中 756
24	ウインナー、ベーコンエッグ	パン、芋、みかんゼリー	にんじん、たまねぎ、キャベツ	コンソメ、醤油、カレー粉 がらスープ、ケチャップ	小 640 中 728
27	豚肉、豆腐、鶏肉 さんま	ごはん、芋、砂糖 つきこんにゃく	にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、しょうが いんげん	だし、みそ、醤油、みりん 酒	小 638 中 742
28	鶏肉、油揚げ、ヨーグルト	麺、菜めしおにぎり 生クリーム、三色ゼリー	だいこん、にんじん、しいたけ、ごぼう ねぎ、みかん缶	醤油、みりん、だし	小 617 中 712
29	豚肉	ごはん、芋、はちみつ ブルーベリーゼリー、生クリーム	にんじん、たまねぎ、ブルー 福神漬	カレールウ、赤ワイン	小 734 中 863
30	油揚げ、ひじき、豚肉 とんかつ	ごはん、砂糖、油 つきこんにゃく	かぼちゃ、白菜、ねぎ、しょうが、にんじん ごぼう、しいたけ、いんげん	みそ、だし、酒、醤油 みりん、中濃ソース	小 749 中 881
31	鶏肉、豆乳、牛乳 ハンバーグ	パン、砂糖	たまねぎ、きのこミックス、にんじん かぼちゃ、枝豆、トマトピューレ	ポタージュ、中華だし、中濃ソース、がらスープ ベジチャメル、ケチャップ、赤ワイン	小 806 中 850

からだなか 体の中で あか しよくひん 赤の食品はみんなの体を作ります きいろ しよくひん からだうご 黄色の食品は体を動かす力になります みどろしよくひん からだちようし ととの 緑の食品は体の調子を整えます

～ 10月に使用する食材の産地について ～

※町内産	※道内産	※国内産
にんじん、城米（月1回） ラーメン、芋	豚肉、鶏肉、焼き豚、白菜、しいたけ、にんじん、ねぎ ほうれん草、だいこん、ごぼう、たまねぎ、キャベツ ピーマン、こねぎ、もやし、コーン、いんげん、枝豆	しょうが（高知）、青しそ（愛知） パプリカ（茨城、宮崎）

※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。ご理解の程よろしく申し上げます。