

令和7年

## 10月分献立表

名寄市学校給食センター

| 黄色の仲間 熱や力となり、体を動かす力のもとになる                                                                                                                                         |  | 赤の仲間 血や骨や肉になり、体をつくる                                                                                                                                              | 緑の仲間 体の調子を整える                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>10月</b> ひょうさんしよくさい 名寄産食材<br>                                                  |  | <b>1(水)</b><br>小1725kcal 中851kcal<br>★ハヤシライス<br>★牛乳<br>★枝豆ひじきサラダ<br>黄:ごはん じゃがいも 油 さとう<br>赤:牛乳 ぶり肉 ひじき<br>緑:にんじん 玉ねぎ もやし 枝豆                                       | <b>2(木)</b><br>研究会のため給食なし<br>10月平均栄養価<br>たん白質@23.7g @27.3g<br>脂 肪@18.0g @19.8g<br>ナトリウム@2.7g @3.1g<br>(塩分相当量)<br>7日、22日は<br>なよろ給食の日!                                         |
| <b>3(金)</b><br>小621kcal 中731kcal<br>★ごはん ★牛乳<br>★おでん<br>★揚げいも★ふりかけ<br>黄:ごはん じゃがいも 小麦粉 油<br>赤:牛乳 がんも さつまいも とり肉 のり<br>緑:大根 にんじん こんにゃく                               |  | <b>6(月)</b><br>小512kcal 中621kcal<br>★ごはん ★牛乳<br>★みそ汁(豆腐・小松菜)<br>★肉じゃが<br>★ほっけの塩焼き<br>黄:ごはん じゃがいも さとう 油<br>赤:牛乳 豆腐 みそ ぶり肉 ほっけ<br>緑:小松菜 えのき にんじん 玉ねぎ いんげん          | <b>7(火)</b><br>小563kcal 中715kcal<br>★コッパン ★牛乳<br>★キャベツのクリーム煮<br>★ひまわりドレッシングサラダ<br>★オムレツ<br>黄:コッパン、バター、さとう、ひまわり油<br>赤:牛乳、とり肉 ツナ 卵<br>緑:キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ コーン もやし きゅうり         |
| <b>8(水)</b><br>小609kcal 中710kcal<br>★五目ちらし<br>★牛乳<br>★みそ汁(白菜・油揚げ)<br>黄:ごはん 油 さとう<br>赤:牛乳、とり肉 ひじき さつまいも 大豆 油揚げ みそ<br>緑:にんじん ごぼう かんぴょう 椎茸 こんにゃく 白菜                  |  | <b>9(木)</b><br>小614kcal 中731kcal<br>★みそ野菜ラーメン<br>★牛乳<br>★いりこ菜ごはん<br>黄:ラーメン 油 ごま<br>赤:牛乳 ぶり肉 はんぱん みそ しらす<br>緑:白菜 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ にんじん もやし 青菜                         | <b>10(金)</b><br>小649kcal 中770kcal<br>★ごはん ★牛乳<br>★スープカレー<br>☆コーンクリームサラダ<br>★玉ねぎコロッケ<br>黄:ごはん じゃがいも バター、パン粉 油<br>赤:牛乳 ぶり肉 ツナ<br>緑:玉ねぎ にんじん 椎茸 コーン チンゲン菜 キャベツ                  |
| <b>13(月)</b><br>スポーツの日<br>☆印は新メニューです。<br>お楽しみね!<br>                            |  | <b>14(火)</b><br>小535kcal 中679kcal<br>★ごはん ★牛乳<br>★みそ汁(もやし・わかめ)<br>★高野豆腐の卵とじ<br>★おろしソースハンバーグ<br>黄:ごはん 油 さとう<br>赤:牛乳 わかめ みそ 高野豆腐 卵 とり肉 ぶり肉<br>緑:もやし 白菜 にんじん 玉ねぎ 大根 | <b>15(水)</b><br>小601kcal 中742kcal<br>★ごはん ★牛乳<br>★鶏団子汁<br>★ごぼうサラダ<br>★いわしの梅煮<br>黄:ごはん じゃがいも マヨネーズ<br>赤:牛乳、とり肉 豆腐 みそ いわし<br>緑:大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう キャベツ コーン 梅                  |
| <b>16(木)</b><br>小576kcal 中673kcal<br>★中華丼<br>★牛乳<br>★彩りスープ<br>黄:ごはん でん粉 油 さとう<br>赤:牛乳 ぶり肉 いちい えび、ノム<br>緑:椎茸 にんじん 白菜 玉ねぎ コーン、小松菜                                   |  | <b>17(金)</b><br>小502kcal 中583kcal<br>★根菜うどん<br>★牛乳<br>☆揚げたて焼き<br>(1人2こ)<br>黄:うどん 小麦粉 油<br>赤:牛乳 ぶり肉 さつまいも たこ<br>緑:にんじん しめじ ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ                        | <b>20(月)</b><br>小561kcal 中674kcal<br>★ごはん ★牛乳<br>★みそ汁(玉ねぎ・いも団子)<br>★油揚げと小松菜の炒め物<br>★焼きつくね<br>黄:ごはん じゃがいも 小麦粉 油 さとう ごま<br>赤:牛乳、みそ、ぶり肉 油揚げ、とり肉<br>緑:玉ねぎ キャベツ、小松菜 にんじん もやし れんこん |
| <b>21(火)</b><br>小503kcal 中561kcal<br>★もち粉パン★牛乳<br>★トマトと豆のスープ<br>★もやしの洋風ソテー<br>★チキンのチーズ焼き<br>黄:もち粉、油、パン粉<br>赤:牛乳、ウィンナー、大豆、とり肉、チーズ<br>緑:玉ねぎ 白菜 トマト もやし コーン、いんげん パセリ |  | <b>22(水)</b><br>小588kcal 中683kcal<br>★ホイコーロー丼<br>★牛乳<br>★りんごゼリー<br>黄:ごはん さとう 油 ごま油 でん粉<br>赤:牛乳、ぶり肉<br>緑:キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ にんじん りんご                                    | <b>23(木)</b><br>小505kcal 中628kcal<br>★ごはん ★牛乳<br>★すまし汁(舞茸・すりみ)<br>★大根そぼろ煮<br>★鮭の塩焼き<br>黄:ごはん 油 さとう でん粉<br>赤:牛乳、すりみ ぶり肉 鮭<br>緑:舞茸 長ねぎ 大根 にんじん こんにゃく、枝豆、ほうれん草 コーン              |
| <b>24(金)</b><br>小571kcal 中670kcal<br>★ごはん ★牛乳<br>★みそ汁(さつまいも・チンゲン菜)<br>★白菜のおかかあえ<br>★メンチカツ<br>黄:うどん 小麦粉 油<br>赤:牛乳、みそ、かつお節、とり肉<br>緑:チンゲン菜 白菜 きゅうり、キャベツ              |  | <b>27(月)</b><br>小524kcal 中652kcal<br>★ごはん ★牛乳<br>★しょうゆワナン汁<br>★キャベツの油炒め<br>★いわしのみそ煮<br>黄:ごはん 油 ワナン<br>赤:牛乳 ぶり肉 いわし みそ<br>緑:にんじん ぶり肉、もやし 椎茸 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ          | <b>28(火)</b><br>小546kcal 中648kcal<br>★ごはん ★牛乳<br>★中華スープ<br>★春雨サラダ<br>★肉しゅうまい(1人2こ)<br>黄:ごはん 春雨 さとう ごま油 小麦粉<br>赤:牛乳 豆腐、とり肉 ぶり肉<br>緑:えのき コーン チンゲン菜 きゅうり にんじん                   |
| <b>29(水)</b><br>小664kcal 中774kcal<br>★チキンカレー<br>★牛乳<br>★塩レモン<br>ドレッシングサラダ<br>黄:ごはん じゃがいも 油 さとう<br>赤:牛乳、とり肉<br>緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン レモン                             |  | <b>30(木)</b><br>小603kcal 中713kcal<br>★ごはん ★牛乳<br>★みそ汁(大根・さつまいも)<br>★キムチ豆腐<br>★彩り野菜の玉子焼き<br>黄:ごはん 油 さとう<br>赤:牛乳、さつまいも、みそ、ぶり肉、豆腐、卵<br>緑:大根 玉ねぎ 白菜 長ねぎ にんじん ほうれん草   | <b>31(金)</b><br>小516kcal 中629kcal<br>★わかめうどん<br>★牛乳<br>★かぼちゃコロッケ<br>黄:うどん、パン粉、油<br>赤:牛乳、とり肉、わかめ、油揚げ<br>緑:にんじん 長ねぎ ごぼう、かぼちゃ                                                   |

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※給食費は忘れず期限までに納めましょう。