

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 木	ごはん 麩のすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 里いものそぼろ煮	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) お月見団子	牛乳・鶏肉・みそ・ぶたひき肉・きな粉	クラッカー・米・花麩・砂糖・さといも・さつまいも	はくさい・たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・えだまめ
2 金	スパゲティミートソース コーンスープ 大豆のフレンチサラダ バナナ	牛乳(未満児) ウエハース お茶 ブルーチェ	牛乳・牛ひき肉・ぶたひき肉・パルメザンチーズ・大豆	ウエハース・スパゲティ・油・砂糖・フルーチェ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトソース・コーン・ブロッコリー・にんじん・レモン果汁・バナナ
3 土	中華丼ぶり チンゲン菜スープ オレンジ	牛乳(未満児) ポーロ 牛乳(午後) 白い風船	牛乳・ぶた肉	ポーロ・米・ごま油・砂糖・片栗粉	はくさい・たまねぎ・根深ねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく・チンゲンサイ・にんじん・コーン・オレンジ
5 月	ごはん ビーフンスープ 鶏のから揚げ 茎わかめの中華和え	牛乳(未満児) ビスケット お茶 牛乳(午後) 牛乳(午後)	牛乳・鶏肉・ツナ缶	ビスケット・米・ピーマン・片栗粉・油・ごま油・ごま・砂糖・牛乳ケーキ	はくさい・たまねぎ・干しいたけ・くきわかめ・にんじん
6 火	ごはん かぼちゃの豆乳味噌汁 厚揚げの和風カレー煮 キャベツの酢の物	牛乳(未満児) ビスコ お茶 さつま芋のバター焼き	牛乳・みそ・豆乳・生揚げ・ぶた肉・かまぼこ	ビスコ・米・砂糖・ごま・さつまいも・バター	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・だいこん・葉ねぎ・キャベツ・わかめ・きゅうり
7 水	ごはん レタスとウィンナースープ 鮭のパン粉焼き ブロッコリーとじゃが芋サラダ	牛乳(未満児) せんべい 牛乳(午後) フルーツ寒天	牛乳・ソーセージ・さけ	せんべい・米・パン粉・オリーブ油・じゃがいも・砂糖	たまねぎ・レタス・ブロッコリー・にんじん・オレンジジュース・みかん缶詰・黄桃缶詰・粉寒天
8 木	ごはん 大根の味噌汁 鶏すきやき 梨	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) チーズ蒸しパン	牛乳・みそ・鶏肉・焼き豆腐・チーズ	クラッカー・米・しらたき・ふ・ホットケーキミックス・砂糖・油	だいこん・にんじん・こまつな・根深ねぎ・はくさい・たまねぎ・しめじ・なし・コーン
9 金	ロールパン 白菜のスープ ポークチャップ ポテトサラダ	牛乳(未満児) ウエハース お茶 ツナそぼろおにぎり	牛乳・ぶた肉・ハム・ツナ缶	ウエハース・ロールパン・じゃがいも・マヨドレ・米・砂糖	はくさい・にんじん・コーン・たまねぎ・マッシュルーム・トマトケチャップ・にんじん・きゅうり
10 土	肉うどん さつまいもとひじきの煮物 りんご	牛乳(未満児) ポーロ 牛乳(午後) どうぶつビスケット	牛乳・牛肉・油揚げ	ポーロ・うどん・砂糖・さつまいも・油・どうぶつビスケット	ごぼう・たまねぎ・葉ねぎ・ひじき・りんご
12 月	秋野菜カレー 切干大根とハムのサラダ フルーツゼリー	牛乳(未満児) ビスケット お茶 かぼちゃ蒸しパン	牛乳・ぶたひき肉・ハム・豆乳	ビスケット・米・さつまいも・マヨドレ・ゼリー・砂糖・油・米粉・ごま	たまねぎ・にんじん・しめじ・切干しだいこん・きゅうり・かぼちゃ
13 火	ごはん じゃが芋の味噌汁 鶏肉のごま照り焼き キャベツの昆布和え	牛乳(未満児) ビスコ 牛乳(午後) 甘食	牛乳・油揚げ・みそ・鶏肉	ビスコ・米・じゃがいも・ごま・砂糖・甘食	たまねぎ・葉ねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布
14 水	ごはん のっぺい汁 さわらの西京焼き れんごんの金平 鶏そぼろ丼 わかめ汁 じゃが芋のツナ煮	牛乳(未満児) せんべい 牛乳(午後) ストロベリーのクラッカーサンド	牛乳・油揚げ・さわら・甘みそ・ぶたひき肉	せんべい・米・さといも・片栗粉・砂糖・ごま・ごま油・クラッカー	だいこん・ごぼう・葉ねぎ・れんこん・にんじん・いちごジャム
15 木	ごはん 大根の中華スープ たららのケチャップからめ ほうれん草のナムル	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) きな粉あげパン	牛乳・鶏ひき肉・凍り豆腐・ツナ缶・きな粉	クラッカー・米・砂糖・じゃがいも・ロールパン・油	しょうが・あおのり・わかめ・はくさい・にんじん・葉ねぎ・たまねぎ・グリーンピース
16 金	ごはん 大根の中華スープ たららのケチャップからめ ほうれん草のナムル	牛乳(未満児) ウエハース 牛乳(午後) シュガースティックパイ	牛乳・たら	ウエハース・米・片栗粉・油・砂糖・ごま油・ごま・パイ皮	だいこん・たまねぎ・コーン・トマトケチャップ・グリーンピース・ほうれんそう・もやし・にんじん・キャベツ
17 土	鮭チャーハン 豆腐としいたけのスープ バナナ	牛乳(未満児) ポーロ 牛乳(午後) アスパラガスビスケット	牛乳・さけ・木綿豆腐・アスパラガスビスケット	ポーロ・米・油	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・しいたけ・だいこん・チンゲンサイ・バナナ
19 月	味噌ラーメン ジャーマンかぼちゃ フルーツヨーグルト	牛乳(未満児) ビスケット お茶 のり塩ポテト	牛乳・ぶた肉・みそ・ベーコン・フルーツヨーグルト	ビスケット・中華めん・無塩バター・じゃがいも・油	キャベツ・もやし・にんじん・根深ねぎ・コーン・かぼちゃ・たまねぎ・あおのり
20 火	ごはん 豆腐の味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ 千草和え	牛乳(未満児) ビスコ お茶 レーズンのスコーン	牛乳・木綿豆腐・みそ・赤魚・ハム・豆乳	ビスコ・米・片栗粉・油・砂糖・ごま油・薄力粉	はくさい・たまねぎ・わかめ・しめじ・ほうれんそう・もやし・にんじん・えのきたけ・レーズン
21 水	ごはん セロリのスープ 鶏肉のコンフレック焼き キャベツのサラダ	牛乳(未満児) せんべい 牛乳(午後) 高野豆腐ピザ	牛乳・ベーコン・鶏肉・凍り豆腐・ソーセージ・チーズ	せんべい・米・じゃがいも・マヨドレ・コーンフレック	セロリー・コーン・キャベツ・にんじん・きゅうり・青ピーマン・たまねぎ・トマトケチャップ
22 木	ごはん なめこの味噌汁 豚肉のみぞれ煮 ほうれん草と豆腐のごま和え	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) 麩のきな粉ラスク	牛乳・油揚げ・みそ・ぶた肉・木綿豆腐・きな粉	クラッカー・米・砂糖・片栗粉・ごま・ふ・無塩バター・グラニュー糖	なめこ・キャベツ・たまねぎ・だいこん・ほうれんそう・にんじん・はくさい・ひじき
23 金	ごはん トマトスープ ハムカツ マカロニサラダ	牛乳(未満児) ウエハース お茶 かぼちゃのモンブラン	牛乳・ハム・ツナ缶・生クリーム	ウエハース・米・じゃがいも・薄力粉・パン粉・油・マカロニ・マヨドレ・かぼちゃのマフィン・砂糖・ホイップクリーム	トマト・たまねぎ・にんじん・トマトジュース・きゅうり・にんじん・キャベツ・かぼちゃ
24 土	ハヤシライス ごぼうのマヨドレサラダ オレンジ	牛乳(未満児) ポーロ 牛乳(午後) 星たべよせんべい	牛乳・牛肉	ポーロ・米・じゃがいも・無塩バター・砂糖・マヨドレ・ごま・せんべい	たまねぎ・マッシュルーム・トマトケチャップ・ごぼう・こまつな・にんじん・ひじき・オレンジ
26 月	ごはん もずくスープ ホイコーロ きゅうりの中華和え	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) 大学芋	牛乳・ぶた肉・赤みそ・ハム	ビスケット・米・ごま・砂糖・片栗粉・ごま油・しらたき・さつまいも・油・ごま	もずく・はくさい・たまねぎ・コーン・キャベツ・しょうが・にんにく・赤ピーマン・黄ピーマン・きゅうり・にんじん
27 火	ごはん 鶏肉のすまし汁 たらものみじ焼き もやしのカレー炒め	牛乳(未満児) ビスコ 牛乳(午後) みかん豆乳寒天	牛乳・鶏肉・たら・ソーセージ・豆乳	ビスコ・米・薄力粉・マヨドレ・砂糖	だいこん・たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・もやし・にんじん・キャベツ・みかん缶詰
28 水	マーボー丼 白菜の中華スープ 春雨サラダ	牛乳(未満児) せんべい 牛乳(午後) バームクーヘン	牛乳・木綿豆腐・ぶたひき肉・赤みそ・ハム	せんべい・米・ごま油・砂糖・片栗粉・はるさめ・マヨドレ・バームクーヘン	にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・しょうが・はくさい・コーン・わかめ・きゅうり
29 木	ごはん 里芋の味噌汁 赤魚の煮付け 大豆とひじきの和え物	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) りんごマフィン	牛乳・みそ・赤魚・大豆	クラッカー・米・さといも・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス・無塩バター	にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・ひじき・こまつな・りんご
30 金	ロールパン かぼちゃのシチュー さつま芋サラダ 柿	牛乳(未満児) ウエハース お茶 クッキー	牛乳・鶏肉	ウエハース・ロールパン・さつまいも・マヨドレ・ホットケーキミックス・無塩バター・砂糖	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・きゅうり・かき
31 土	ツナサンド 鶏肉と野菜のスープ バナナ	牛乳(未満児) ポーロ 牛乳(午後) マドレーヌ	牛乳・ツナ缶・鶏肉	ポーロ・食パン・マヨドレ・じゃがいも・マドレーヌ	きゅうり・ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・パセリ・バナナ

給食だより

秋は実りの季節です。暑さもやわらぎ、子どもたちの食欲もぐんと増します。秋にとれる魚には脂がたっぷりのってて体をあたため、いも類は体のエネルギー源となり、果物や木の実も豊富です。この時期に収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。

【10月30日 ハロウィン献立】

10月31日のハロウィンはヨーロッパ発祥の行事です。秋の収穫をお祝いし、先祖の霊を迎え入れるとともに悪霊を追い払うお祭りとなされ、日本でいうお盆にあたります。近年では宗教的な意味合いは薄れ、大人も子どもも仮装してお菓子をもらえる楽しいイベントとなっています。ジャック・オー・ランタンというかぼちゃのランタンがハロウィンのシンボルで、その日はかぼちゃ料理がよく食べられています。

【9月19日 食育の日 北海道】

北海道は畑作・稲作・酪農・漁業が盛んで、味覚の宝庫です。かぼちゃ、じゃがいもなどの農作物の生産において大きなシェアを占めています。また、乳製品の原料となる、生乳の生産量も全国トップです。味噌ラーメンは札幌ラーメンの代表で、栄養満点の味噌汁を元に考案されたともいわれるとても有名なご当地ラーメンです。

献立平均給与栄養量

エネルギー 473 kcal
たんぱく質 19.7 g
脂質 15.6 g

