

# 10月のよていにこんだて



- ・MILK ♪牛乳は毎日200ml つきます。
- ・MEMO ♪給食で使用している主な食材を載せています。  
(/は、献立の区切りです。)

※食材については、旬や価格を考慮して選んでいますので  
変更になる場合があります。

※あさり・昆布・わかめ・しらす干し等の海産物全般で  
エビ・カニの微量混入の可能性あります。



今月の「地産地消クエスト」では  
「干しいたけ」を題材にして地産地消に  
ついて学びます。



| 月                                                                                                        | 火                                                                                                                       | 水                                                                                                        | 木<br>1日                                                                              | 金<br>2日                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>札幌市学校給食栄養士会 <b>検索</b></p> <p>給食で好評のレシピは、<br/>こちらに掲載しています。</p>                                         |                                                                                                                         |                                                                                                          | 和風そばろごはん<br>味噌汁<br>揚げえびシュウマイ                                                         | しょうゆラーメン<br>フレンチポテト<br>スライスパン                                                                            |
| 5日                                                                                                       | 6日                                                                                                                      | 7日                                                                                                       | 8日                                                                                   | 9日                                                                                                       |
| 中華おこわ<br>十勝大豆コロッケ<br>ごま和え<br><b>地産地消クエスト</b>                                                             | ご飯<br>きのこ汁 味噌味<br>とり天<br>のりの佃煮                                                                                          | ロールパン<br>オニオンポタージュ<br>いかフライ<br>コールスローサラダ                                                                 | ご飯<br>味噌汁<br>玉ねぎのかき揚げ(えび入り)<br>柿                                                     | カレーラーメン<br>シナモンポテト<br>黄桃缶                                                                                |
| 胚芽米、もち米、豚肉、生姜、椎茸、黒きくらげ、たけのこ、にんじん、日本栗、メンマ、グリルピーズ、ごま油/十勝大豆コロッケ(じゃがいも・大豆・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・でん粉・等)、油/ほうれんそう、もやし、ごま | 白飯/ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、油、みそ/鶏肉、生姜、にんにく、卵、小麦粉、でん粉、油/もみのり、ひじき、水あめ                                       | ロールパン(卵・スキミルク)/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキミルク、チーズ/いかフライ(いか、パン粉、小麦粉、植物蛋白、でん粉)、油/キャベツ、にんじん、コーン、酢 | 白飯/厚揚げ、こまつな、たまご、みそ/むきえび、あさり、さくらえび、素干し、しらす干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、切り干し大根、小麦粉、卵、油/かき | ソフトラーメン、豚肉、酒、生姜、にんにく、油、メンマ、もやし、はくさい、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、わかめ、小麦粉、カレー粉、カレー、りんご/さつまいも、油、シシトフ/黄桃缶             |
| 12日                                                                                                      | 13日                                                                                                                     | 14日                                                                                                      | 15日                                                                                  | 16日                                                                                                      |
| <b>スポーツの日</b><br>                                                                                        | ★エスカロップ<br>ナムル                                                                                                          | 角食<br>塩ワタンスープ<br>お好み揚げ(えび入り)<br>チョコクリーム                                                                  | チキンカレー<br>ブロッコリーとコーンの<br>サラダ                                                         | 五目うどん<br>いもち<br>みかん                                                                                      |
| 胚芽米、大麦、パセリ、たけのこ、バター、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、油、玉ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、油、ケチャップ、/ハム、ほうれん草、もやし、にんじん、ごま油、豆板醬、白ごま               | 角食(卵・スキミルク)/ワタンスープ、豚肉、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、油/あさり、むきえび、ベーコン、キャベツ、切干大根、コーン、ひじき、小麦粉、卵、中濃ソース、糸かつお、青のり/豆乳、チョコレート、ピュアココア | 白飯、鶏肉、胡椒、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セリ、りんご、生姜、にんにく、グリルピーズ、小麦粉、油、カレー粉、カレー、ブロッコリー、コーン、白ごま                              | ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、椎茸、たまご、たけのこ、じゃがいも、油、水あめ、ごま/みかん                    |                                                                                                          |
| 19日                                                                                                      | 20日                                                                                                                     | 21日                                                                                                      | 22日                                                                                  | 23日                                                                                                      |
| チキンウインナーライス<br>ちくわチーズつめ揚げ<br>フルーツミックス                                                                    | 豚ミックス丼<br>味噌汁<br>いわしのカリカリフライ                                                                                            | 横割パンズ<br>コーンシチュー<br>ハンバーグ<br>りんご                                                                         | ご飯<br>さつま汁<br>さんまの煮付け<br>磯和え                                                         | 味噌バターコーンラーメン<br>きなこポテト<br>スライスパン                                                                         |
| 胚芽米、大麦、バター、トマト缶、カットチキンウインナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリルピーズ、油、ケチャップ/白ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、油/みかん缶、パン缶、りんご缶、黄桃缶、なし缶、上白糖   | 白飯、豚肉、生姜、厚揚げ、小麦粉、油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、白ごま/だいこん、にんじん、ごぼう、みそ/(いわし、水飴、でん粉、生姜、とうもろこし他)なたね油                                  | 横割パンズ(卵・スキミルク)/コーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、油、スキミルク、チーズ、牛乳、豆乳/ハンバーグ、油/りんご                         | 白飯/鶏肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、生姜、油、みそ/さんま骨付、生姜/こまつな、もやし、切りのり               | ソフトラーメン、豚肉、にんにく、ごま、みそ、みりん、ごま油、豆板醬、生姜、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、油、ほうれん草、長ねぎ、バター、コーン/じゃがいも、油、きな粉、砂糖/パン缶             |
| 26日                                                                                                      | 27日                                                                                                                     | 28日                                                                                                      | 29日                                                                                  | 30日                                                                                                      |
| とりめし<br>味噌汁<br>ぶりの南部揚げ                                                                                   | ご飯<br>豆腐の中華煮(えび入り)<br>揚げポークシュウマイ<br>おひたし                                                                                | コッペパン<br>小松菜のクリーム煮<br>チキンナゲット<br>柿                                                                       | ご飯<br>スンドゥブチゲ<br>さばの竜田揚げ<br>たたききゅうり                                                  | パスタミートソース<br>厚揚げサラダ                                                                                      |
| 胚芽米、大麦、鶏がらスープ、鶏肉、生姜、玉ねぎ/豆腐、こまつな、えのきたけ、みそ/ぶり、小麦粉、卵、白ごま、油                                                  | 白飯/豆腐、豚肉、むきえび、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、たまご、椎茸、黒きくらげ、生姜、にんにく、ごま油/ポークシュウマイ(玉ねぎ、豚肉・牛肉、でん粉、大豆蛋白、小麦粉他)、油/こまつな、はくさい、糸かつお                 | コッペパン(卵・スキミルク)/ベーコン、こまつな、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、豆乳、スキミルク/鉄腕チキンナゲット(鶏肉・パン粉・おかから・等)、油/かき     | 白飯/豆腐、豚肉、生姜、にんにく、豆板醬、みそ、ごま油、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら/さば切り身、生姜、白ごま、小麦粉、油/きゅうり、ごま油、白ごま    | ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セリ、にんにく、生姜、油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマト缶、厚揚げ、生姜、小麦粉、油、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま |