

# 10月のよていこんだて

《参考にしてください》  
 ★・・・卵 ◆・・・乳製品 ◇えび  
 ◎アレルギー対応可能献立(卵除去・乳製品除去)  
 ※牛乳は毎日つきます。  
 ※果物は変更になる場合があります。

月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
ごはん カレーにくじゃが サバのこうみあげ いそあえ	あげパン ポテトスープ あさりのスパゲティサラダ	★◇かきあげどん(えび入り) みそしる(こうやどうふ) みかん	カレーラーメン あおりのポテト ミニトマト  ひばりが丘 早出し	◆★◎エスカロップ ブロッコリーとコーンのサラダ  ひばりが丘 早出し
精白米/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白滝 さやいんげん 干しいたけ たもぎ茸 生姜/さば 生姜 にんにく 小麦粉/でん粉 油/小松菜 白菜 のり	ワタランパン シフォン 油/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ あさり 生姜 スパゲティ きゅうり 人参 味噌 ごま/	精白米/ えび(10g) あさり 桜えび(1g) 玉ねぎ 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵(4g) 油/でん粉/高野豆腐 わかめ 長ねぎ 味噌/みかん/	ワタラン/ 豚肉 かつお もやし 白菜 人参 ほうれん草 長葱 かつお 小麦粉 油 白味噌 ビューレ りんご/じゃがいも あおりの 油/ミニトマト/	胚芽米 大麦 バター 筍/ パセリ 豚肉 卵(5g)小麦粉 パン粉 油 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマト/ブロッコリー コーン 油 ごま /
13日	14日	15日	16日	17日
	★◆よこわりバンズ ★ペーコンシチュー ★◆ハンバーガー ◆スライスチーズ かき	ごはん マーボー豆腐 ししゃものからあげ おひたし  ひばりが丘 早出し	ゆであげミートソース スパゲティ シナモンポテト  ひばりが丘 早出し	とりめし ★◆◎ちくわチーズ つめ フライ ごまあえ  ひばりが丘 早出し
スポーツの日	よこわりバンズ 卵(3.3g) 味噌(2.0g)/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵(2g) 牛乳(1.2g) 油/チーズ/かき/	精白米/豆腐 豚肉 人参 長ねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく 味噌 ごま油/でん粉/かつお/ししゃも 小麦粉/でん粉 油/小松菜 もやし 鰹節/	スパゲティ 揚げ油/ 豚ひき肉 大豆 玉ねぎ 人参 切り干し トマト マッシュルーム にんにく パセリ 小麦粉 油/さつまいも 油/	胚芽米 大麦 鶏肉 玉ねぎ 油 生姜/ちくわ チーズ(10g) 小麦粉 卵(3g)パン粉 油/小松菜 もやし ごま/
20日	21日	22日	23日	24日
ごはん さんぺいじる ほったつたあげ ぶたにくとやさいのいためもの	◆チキンウインナライス だいたコロッケ パイ  札教研 早出し	ぶたすきどん みそしる(とうふ) かき  ひばりが丘 ひばり校外学習	◆◎バターコーンラーメン きなこポテト みかん	わかめごはん ぶたじる ぶりスパイスあげ
精白米/鮭 豆腐 じゃがいも 人参 大根 ごんにやく 長ねぎ/ほったつ 生姜 小麦粉/でん粉 油/ごま/豚肉 しょうが/でん粉 たけのこ 人参 ビーツ 油 ごま/	胚芽米 大麦 トマトソース バター/ウインナ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム/グリルソース/じゃがいも 大豆 玉ねぎ コンスタチ 小麦粉 パン粉 油/パイ/	精白米/ 豚肉 しらたき たまねぎ 筍 たもぎ茸 ほうれん草/豆腐 わかめ 長ねぎ 味噌/かき/	ワタラン/ 豚肉 生姜 にんにく かつお つと もやし 玉ねぎ 人参 ほうれん草 長ねぎ コーン わかめ バター/じゃがいも きなこ 油/みかん/	胚芽米 大麦 わかめ ごま/ 豚肉 豆腐 じゃがいも こんにやく 人参 大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 味噌/ぶり 生姜 にんにく 小麦粉/でん粉 油/
27日	28日	29日	30日	31日
ハヤシライス おろしチキン(玉ねぎ)	★◆せわりコッペパン しおワンタンスープ ★◇おこのみあげ(えび入り) チョコクリーム	ごはん きのこじる さんまのにつけ *りんご	ごもくうどん いももち バナナ  ひばりが丘 4年校外学習	やきぶたチャーハン ◆しろはなまめコロッケ *フルーツミックス
精白米/ 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも かつお 生姜 にんにく マッシュルーム/グリルソース トマト 小麦粉 油/ハム キヤベツ きゅうり コーン 玉ねぎ/でん粉 油 ごま/	せわりコッペパン 卵(3.3g) スキムミルク(2.0g)/ワンタン 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 油 長ねぎ 生姜 にんにく/あさり えび(4g)いか/ベーコン キヤベツ 切干大根 コーン ひじき 小麦粉 卵(4g) 油 鰹節 青のり/豆乳 チョコレート コーン/コンスタチ/	精白米/しめじ えのき なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ 味噌/さんま 生姜/りんご/	ワタめん/ 小揚げ 鶏肉 人参 ごぼう たもぎ茸 つと ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ/じゃがいも/でん粉 ごま/バナナ/	胚芽米 大麦 油 豚肉 長ねぎ 生姜 ココ 人参 玉ねぎ コーン 干しいたけ/グリルソース/ごま油/白花生 じゃがいも/バター スキムミルク/パン粉 米粉 小麦粉 油/みかん缶 桃缶/パイ缶 梨缶/りんご缶/

## ・・・・イエスクリーン野菜・・・・

昨年の「じゃがいも」に続き、今年は「人参」のイエスクリーン野菜の紹介です。  
 今年度は、6月、7月、10月とイエスクリーン人参を使用しています。  
 北海道のクリーン農業とは、①健康な土作りの推進 ②化学肥料の低減  
 ③化学合成農薬の低減 ④自然環境の保全 で作られています。  
 安全で良質な北海道の農産物であることを「YES! clean」マークで示しています。

