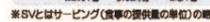


令和8年9月30日（水）
札幌市立北郷小学校

食事バランスガイド

[illegible]

10月

予定献立

※牛乳は200ml毎日つきます

★野菜・果物は天候等の関係で変更になる場合があります。
★しらす干し、塩わかめなどに小さいエビ・かに・貝殻が混入する場合があります。アレルギーに注意してください。
★使用食材は、主食以外の主な材料を記載しています。詳細が必要な方は栄養士までご連絡をお願いします。



1日
ごはん
豆腐のオイスターソース煮
じゃこのピリ辛揚げ
いそあえ

・豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、人参、片栗粉
・子持ちかぼちゃ、片栗粉、小麦粉
・ほうれん草、もやし、焼きのり

2日
開校記念日



5日
豚ミックス丼
みそ汁
いっしのかき揚げ

・豚肉、片栗粉、小麦粉、玉ねぎ、たけのこ、人参、ピーマン、ごま
・大根、人参、ごぼう
・いっしのかき揚げ

6日
カレーラーメン
シナモンポテト
黄桃缶

・豚肉、メンマ、もやし、白菜、人参、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、わかめ、小麦粉、りんご
・さつま芋
・黄桃缶

7日
わかめごはん
みそ汁
チキンカツ

・大麦、炊き込みわかめ、ごま
・厚揚げ、小松菜
・鶏肉、小麦粉、卵、パン粉

8日
ごはん
スンドゥブチゲ
さばの竜田揚げ
たたききゅうり

・豆腐、豚肉、あさり、人参、玉ねぎ、1/4苳、ニラ
・サバ、ごま、小麦粉、片栗粉
・きゅうり、ごま、ごま油

9日
ハンバーガー
(横割りパンズ、ハンバーグ)
コーンシチュー
果物

・ハンバーグ
・コーン、ピーマン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、パプリカ、小麦粉、バター、スライスチーズ、牛乳、豆乳
・りんご(予定)

12日
スポーツの日



13日
パスタミートソース
厚揚げサラダ

・豚肉、大豆、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、セリ、パセリ、小麦粉、トマト
・厚揚げ、片栗粉、小麦粉、キャベツ、きゅうり、人参、ごま

14日
中華おこわ
十勝大豆コロッケ
ごまあえ

・豚肉、干しシイタケ、切り干し大根、人参、栗、グリルピーズ、ごま油
・十勝大豆コロッケ
・ほうれん草、もやし、ごま

15日 6年校外
玉ねぎのかき揚げ丼
みそ汁
果物

・ピーマン、干しピーマン、玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、ひじき、小麦粉、卵
・厚揚げ、小松菜、死苳草
・柿(予定)

16日
揚げパン
ポテトスープ
あさりのスパゲティサラダ

・ソフトクリーム、シシト、グラニュー糖
・ピーマン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、パプリカ
・アサリ、スパゲティ、きゅうり、人参、ごま

19日
ごはん
みそきのこ汁
とり天
のりの佃煮

・アサリ、1/4苳、なめこ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ
・鶏肉、小麦粉、卵、片栗粉
・焼きのり、ひじき

20日
みそラーメン
きなこポテト
パイン缶

・豚肉、玉ねぎ、人参、ごま、もやし、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、茎わかめ
・冷凍ポテト、きなこ
・パイン缶

21日 5年宿泊
とりめし
みそ汁
ブリの南部揚げ

・大麦、鶏肉、玉ねぎ
・豆腐、小松菜、1/4苳
・ブリ、小麦粉、卵、ごま

22日 5年宿泊
ごはん
豆腐の中華煮
揚げポークシュウマイ
おひたし

・豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、人参、たけのこ、干しシイタケ、切り干し大根、片栗粉
・ポークシュウマイ
・小松菜、白菜、糸かつお

23日 5年休み
ロールパン
オニオンポタージュ
いかフライ
ブロッコリーとコーンのサラダ

・ピーマン、じゃが芋、玉ねぎ、パプリカ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スライスチーズ
・イカフライ
・ブロッコリー、コーン、ごま

26日
チキンカレーライス
コールスローサラダ

・鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、セリ、リンゴ、グリルピーズ、小麦粉
・キャベツ、人参、コーン

27日
五目うどん
いもち
果物

・鶏肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、干しシイタケ、死苳草
・じゃが芋、片栗粉、ごま
・みかん(予定)

28日
丼物
ちくわチーズ
フルーツミックス

・大麦、バター、トマトジュース、丼物、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリルピーズ
・ちくわ、チーズ、小麦粉、卵
・みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、洋なし缶

29日
ごはん
さつま汁
サンマの煮付け
いそあえ

・豚肉、さつま芋、豆腐、コンニャク、人参、大根、ごぼう、長ねぎ
・さんま、しょうが
・小松菜、もやし、焼きのり

30日
ツイストパン
小松菜のクリーム煮
チキンナゲット
果物

・ピーマン、小松菜、マッシュルーム、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、豆乳、スライスチーズ
・鉄腕チキンナゲット
・柿(予定)



10月23日のサラダはフードリサイクル栽培のプロッコリーを使用する予定です。

