

* 10月よていにन्दて *



牛乳は毎回つきます。

月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
カレーラーメン(室蘭) シナモンポテト 果物	とりめし(美唄) ちくわチーズつめフライ ごま和え	玉ねぎのかきあげ丼 みそ汁 果物	コッペパン 小松菜のクリーム煮 ぶりスパイス揚げ 果物	ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) 揚げホクシユウマイ ナムル
ソフトめん 豚肉 生姜 にんにく メンマ もやし はくさい 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ わかめ トマトピューレ りんご/さつまいも/巨峰/	胚芽米 大麦 鶏肉 生姜 玉ねぎ/ちくわ チーズ 卵/ ほうれん草 もやし すりごま/	精白米 むきえび あさり さくらえび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 卵/高野豆腐 わかめ 長ねぎ/柿/	コッペパン 卵 スキムミルク/ベーコン 小松菜 マカロニ 人参 玉ねぎ バター チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク/ぶり 生姜 にんにく/りんご/	精白米/豆腐 豚肉 むきえび 人参 玉ねぎ 筍 干しいたけ きくらげ 生姜 にんにく/玉ねぎ 豚肉 牛肉/小松菜 もやし 人参 ごま/
13	14	15	16	17
スポーツの日	深川めし(東京) みそ汁 高野豆腐のフライ	ごはん 三平汁 豚肉と野菜の炒め物 果物	背割コッペパン 塩ワタンスープ お好み揚げ(えび入り) チョコクリーム	ごはん きのこ汁(みそ味) さんまの煮付け 果物
	胚芽米 大麦 あさり 生姜 人参 ごぼう 小松菜/もやし 油揚げ/高野豆腐 すりごま ごま 卵/	精白米/鮭 豆腐 じゃが芋 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ/豚肉 生姜 筍 人参 ピーマン ごま/柿/	背割コッペパン 卵 スキムミルク/ワタシ皮 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく/あさり むきえび いか ベーコン キャベツ 切り干し大根 コーン ひじき 卵 糸かつお 青のり/豆乳 フォコレート ココア/	精白米/しめじ えのき茸 なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ/さんま 生姜/早生みかん/
20	21	22	23	24
五目うどん いももち(ごまだれ) 果物	鮭ごはん みそ汁 とり天(大分)	豚すき丼 みそ汁 果物	角食・ブルーベリージャム オニオンポタージュ 十勝大豆コロッケ ミニトマト	ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし
ソフトめん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ たもぎ茸/じゃが芋 水あめ すりごま/パン缶/	胚芽米 大麦 鮭 炊き込み わかめ ごま/豆腐 なめこ 長ねぎ/鶏肉 生姜 にんにく 卵/	精白米 豚肉 しらたき 玉ねぎ 筍 たもぎ茸 ほうれん草/白菜 油揚げ/りんご/	角食 スキムミルク 卵/ブルーベリー/ベーコン じゃが芋 玉ねぎ パセリ バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/じゃが芋 大豆 玉ねぎ/ミニトマト/	精白米/豆腐 豚ひき肉 生姜 にんにく 人参 長ねぎ 干しいたけ/カラフトししゃも(子持ち)/ほうれん草 白菜 糸かつお/
27	28	29	30	31
みそバターコーンラーメン きなこポテト 果物	チキンウインナーライス ほっけの オートミールフライ 果物	たきこみいなり すまし汁 サバの香味揚げ 温州みかんゼリー	横割バンズパン ベーコンシチュー 揚げハンバーグ スライスチーズ 果物	ハヤシライス 大根サラダ
ソフトめん 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく すりごま もやし 玉ねぎ メンマ 人参 ほうれん草 長ねぎ バター コーン/じゃが芋 きな粉/早生みかん/	胚芽米 大麦 バター トマト缶 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース/ほっけ 卵 オートミール/パン缶/	胚芽米 大麦 油揚げ 人参 干しいたけ ひじき ごま 焼きのり/豆腐 わかめ 干しいたけ 長ねぎ/さば 生姜 にんにく/みかん/	横割バンズパン 卵 スキムミルク/ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/牛肉 玉ねぎ 豚肉 卵 牛乳/スライスチーズ/柿/	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 セロリ 生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース トマト缶/大根 まぐろ水 煮 きゅうり 人参 ごま/

清田南小学校
50周年記念式典

・10月1日~3日までの献立は「8・9月給食便り」に掲載しております。
 ・今月のきよた野菜は「ほうれん草」「白ごぼう」「干しいたけ」を使用しております。