## ○ 肩 給食だより、◎



令和7年9月30日 札幌市立西陵中学校 札幌市立琴似中学校

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、秋は気候もよく、充実した日々が過ごせる季節 です。ただ、気温の変化により体調も崩しやすくなりますので、運動、栄養、休養のリズムを意識して、 疲れやストレスを溜めない生活を心がけましょう。



## 第46回学校給食展のお知らせ

日時:令和7年10月11日(土)(11:00~18:00)

場所:札幌駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ)憩いの空間 北1条東 (出入口7番と9番出入口の間)

内容:★ 写真・パネル展示 ★食器の移り変わり

★ 給食の実物展示 ★給食についてのVTR放映

★ 給食レシピの配布

★ 札幌市学校給食会共催によるパネル展示・ パンフレットなどの配布

★ 札幌市農業振興協議会によるパネル展示

## 



月	火	水	木	金			
10/6	7	8	9	10			
ごはん	パスタミートソース	小松菜ピラフ	ごはん	コッペパン			
みそ汁	オニオンチップサラダ	*西区産野菜(小松菜)使用	豆腐の中華煮(えび入り)	小松菜グラタン			
さんまの煮付け		高野豆腐のフライ	ほっけの味噌焼き	チキンナゲット			
ごま和え		ブルーベリーゼリー	たたききゅうり	もやしのカレ一和え			
		給食準備開始 12:35~					
13 スポーツの日	14	15	16	17			
	みそラーメン	とりめし	ごはん	背割コッペ			
	アメリカンドッグ	北海道産ブリカツ	スンドゥブチゲ	ポテトスープ			
The Ho	黄桃缶	からし和え	ししゃものから揚げ	白身魚フライ			
			ナムル(ねぎたれ)	きなこクリーム			
20	21 札幌市	22	23	24【★リザーブ給食】			
ごはん	教育研究推進事業	鶏ごぼうごはん	豚すき丼	★ザンタレバーガー			
厚揚げのカレーソース	M W	かぼちゃチーズフライ	みそ汁	★たらフライチーズバーガー			
Fe ちゃんぎょうざ	A TOP BOD	磯和え	りんご	オニオンポタージュ			
ミニトマト	給食はありません			温州みかんゼリー			
27	28	29	30	31 合唱交流会			
ごはん	肉うどん	里の味ごはん	スープカレー				
コーンクリームスープ	*西区産野菜(小松菜)使用	さわらのオートミールフライ	あさりのサラダ				
焼きハンバーグ・おろしソース	カレーコロッケ	おひたし					
ミニトマト	柿			TIM I			
				給食はありません			

【琴似中学校 行事予定】8日(水)3年学カテストに伴う特別日課 給食準備開始12:35~、 31日(金) 合唱 交流会 給食なし









10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)		10月10日(金)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)
<u>牛乳 206</u> ごはん	4 乳     206       パスタミートソース	4 乳 206 小松菜ピラフ	10月9日(木) 牛 乳 206 ごはん	牛乳     206       コッペパン     65	牛乳     206       味噌ラーメン	生りめし(美唄)	<u>牛乳 206</u> ごはん	牛乳     206       背割コッペ     65
精白米 110	ソフトパスタ 105 豚ももひき肉 30	米(はいが精米) 75 おおむぎ(米粒麦) 10	精白米 110	<b>小松菜グラタン</b> ベーコン 5	ソフトラーメン 125 豚肩ひき肉 5	米(はいが精米)83おおむぎ(米粒麦)7	精白米 110	ポテトスープ ベーコン 5
味噌汁       だいこん     45       油揚げ     10	大豆水煮 10 たまねぎ 110 にんじん 35	バター 3 食塩 0.7 白ワイン 1	<b>立属の千字派(えび入り)</b> 豆腐(木綿) 140	たまねぎ 60 こまつな 30 マカロニ(乾) 15	たまねぎ 2 にんじん 2 しょうが 1	醤油(濃口)     1.5       清酒     1       食塩     0.1	スンドゥブチゲ       豆腐(木綿)     80       豚肉肩     15	じゃがいも 50 にんじん 7 たまねぎ 38
白みそ     4.5       赤みそ     4       むろあじ(だし用)     2.2	マッシュルーム(水煮) 8 セロリー 4 にんにく 0.5	ベーコン 7 にんじん 15 たまねぎ 25	豚肉肩     15       清酒     0.5       むきえび     10	マッシュルーム(水煮)     8       小麦粉(薄力粉)     6       バター     2.5	にんにく 0.5 白すりごま 1 白ごまむき 1	鶏がらスープ(濃縮) 2 鶏肉むね 20 鶏肉もも 20	<u>清酒 0.5</u> しょうが 0.5 にんにく 0.5	乾燥パセリ0.04醤油(濃口)3.5食塩0.5
昆布 (だし用) 1 水(飲料水) 160	しょうが 0.5 サラダ油 0.3	にんにく 0.5 ホールコーン 15	清酒 0.5 にんじん 20	サラダ油 2.5 チーズ 8	<u>赤みそ</u> 13 白みそ 7	しょうが0.5清酒1.5	トウバンジャン 0.5 サラダ油 0.3	黒こしょう 0.03 白ワイン 1
<b>さんまの煮付け</b> さんま骨付き 40	乾燥パセリ 小麦粉(薄力粉)0.04 6カレー粉0.1	サラダ油0.3食塩0.3黒こしょう0.05	たまねぎ 30 たけのこ(水煮) 10 たもぎたけ(水煮) 15	スキムミルク     7       牛乳     25       豆乳     10	醤油0.6清酒0.45本みりん2	たまねぎ 45 サラダ油 0.3 食塩 0.3	醤油(濃口)     4       食塩     0.6       清酒     1	鶏がらスープ(濃縮)     7       水(飲料水)     30       鳥がら (スープ用)     7
しょうが2清酒2.4醤油5.6	ケチャップ 18 トマトピューレ 10 トマト缶詰 10	こまつな     25       食塩     0.1       醤油     1	干しいたけ(乾) 0.7 黒きくらげ(乾) 1 しょうが 1	食塩0.4白こしょう0.05白ワイン1	トウバンジャン     0.1       ごま油     0.3       豚肉肩     13	醤油(濃口)4.5清酒1本みりん1	赤みそ 2.5 ごま油 0.4 あさり 6	玉ねぎ (スープ用) 2 水(飲料水) 130
きび砂糖 4.4 本みりん 2	デミグラスソース 5 ウスターソース 3.5 中濃ソース 3.5	高野豆腐のフライ	にんにく 0.3 サラダ油 0.5	鶏がらスープ(濃縮) 4 水(飲料水) 25	醤油(濃口) 1.3 清酒 1	きび砂糖 1.5	清酒 0.5 にんじん 10	<b>白身魚フライ</b> 真だら切り身 50 法語 1
水(飲料水) 40	醤油(濃口) 1 食塩 0.4	醤油 6 きび砂糖 3	きび砂糖 1.5 清酒 1	パン粉(乾燥) 1 粉チーズ 3	しょうが     0.3       もやし     20       たまねぎ     20	<b>からし和え</b> ハム(ロース) 5 こまつな 20	<u>えのきたけ 5</u> にら 10	清酒 1 食塩 0.15 黒こしょう 0.02
<b>ごま和え</b> ほうれんそう 20 はくさい 45	黒こしょう 0.03 赤ワイン 1 オールスパイス 0.03	清酒     2       本みりん     2       カレー粉     0.3	食塩     0.2       ごま油     0.3       かたくり粉     2	チキンナゲット     36       揚げ油	メンマ(塩蔵)15にんじん7サラダ油0.3	もやし50醤油2.5きび砂糖0.2	<u>鳥がら(スープ用) 12</u> <u>昆布(だし用) 0.5</u> 煮干し(だし用) 0.3	小麦粉(薄力粉)5全卵6パン粉8
<u>白</u> すりごま 4 醤油 2.5 きび砂糖 2	ナツメグ 0.02 鶏がらスープ(濃縮) 7 水(飲料水) 60	食塩 0.1 水(飲料水) 60 小麦粉(薄力粉) 5	水(飲料水) 10 ほっけの味噌焼き	もやしのカレー和え	ほうれんそう 12 長ねぎ 10 くきわかめ 8	からし 0.1	水(飲料水) 120 ししゃものから揚げ	揚げ油
エネルギー 719Kcal	オニオンチップサラダ	<u>白すりごま 2</u> 全卵 6	ほっけ(切り身) 40 しょうが 0.5	カレー粉     0.35       緑豆はるさめ(乾)     3	鳥がら (スープ用) 18 豚骨 (スープ用) 18	北海道産ブリカツ 40 揚げ油	カラフトししゃも (子持ち) 40	<b>ソース(中濃ソース)</b> 中濃ソース 5
たんぱく質 26.7g カルシウム 423mg	ハム(ロース) 5 キャベツ 30 きゅうり 10	パン粉 8 白ごま 2 揚げ油	赤みそ     1.5       白みそ     1.5       醤油(濃口)     1	きゅうり 5 にんじん 5 醤油 2.2	煮干し (だし用)     1       昆布 (だし用)     1       玉ねぎ (スープ用)     3	エネルギー 716Kcal たんぱく質 29.7g	清酒1小麦粉(薄力粉)1.5かたくり粉1.5	きなこクリーム     28       豆乳     5
	ホールコーン 5 たまねぎ 20 かたくり粉 4	ブルーベリーゼリー ブルーベリーゼリー 40	清酒2本みりん1白ごま0.5	きび砂糖 0.2 食塩 0.1 カレー粉 0.07	にんじん(スープ用) 3 水(飲料水) 220	カルシウム 306mg ☆とりめし	揚げ油 醤油 1.5 きび砂糖 1.2	きび砂糖 5.5 コーンスターチ 1.2 食塩 0.05
	揚げ油 穀物酢 2	エネルギー 768Kcal	たたききゅうり	ごま油 0.5	<b>アメリカンドッグ</b> ポークウインナー 40	すべて混ざっています。	本みりん 1 穀物酢 0.6	バター 1
	きび砂糖 0.5 醤油 2.5 黒こしょう 0.03	たんぱく質 25.7g カルシウム 391mg	きゅうり50食塩0.1醤油2.5	エネルギー 752Kcal たんぱく質 33.1g カルシウム 379mg	小麦粉(打ち粉)     1       小麦粉(薄力粉)     10       ベーキングパウダー     0.3		水(飲料水) 2 ナムル(ねぎたれ)	エネルギー 701Kcal たんぱく質 32.3g カルシウム 313mg
	<u>白ごま</u> 1 エネルギー 712Kcal	<b>☆小松菜ピラフ</b> すべて混ざっています。	きび砂糖 0.2 ごま油 0.5 白ごま 1.2		きび砂糖 2.5 食塩 0.1 全卵 4		ハム(ロース) 5 ほうれんそう 15 もやし 50	
	たんぱく質 26.5g カルシウム 315mg		エネルギー 770Kcal たんぱく質 38.2g		牛乳 7 水(飲料水) 3		にんじん 7 醤油 3.5 きび砂糖 0.8	
	☆パスタミートソース ミートソースとパスタは		たんぱく貝 36. 2g カルシウム 413mg		揚げ油 黄桃缶	ししゃもは、海域に	穀物酢0.7しょうが生0.2	
	別々です。				黄桃缶詰 60	かかわらず沿岸近く	にんにく 0.2 長ねぎ 3	
					エネルギー 809Kcal	で漁獲されるため、	トウバンジャン 0.1	
					エネルギー 809Kcal たんぱく質 32.9g カルシウム 632mg	そこに生息している 小さなカニ、エビ、貝		
					たんぱく質 32.9g	そこに生息している	トウバンジャン 0.1 ごま油 0.5 白ごま 1.2 エネルギー 762Kcal たんぱく質 33. Og	
					たんぱく質 32.9g カルシウム 632mg ☆味噌ラーメン	そこに生息している 小さなカニ、エビ、貝 が混入している場合	トウバンジャン0.1ごま油0.5白ごま1.2エネルギー762Kcal	
10月20日(月)	10月22日(水)  牛 乳	10月23日(木)	10月24日(金) 年 東 206	10月24日(金)	たんぱく質 32.9g カルシウム 632mg ☆味噌ラーメン 麺と汁は別々です。	そこに生息している 小さなカニ、エピ、貝 が混入している場合 があります。	トウバンジャン 0.1 ごま油 0.5 自ごま 1.2 エネルギー 762Kcal たんぱく質 33.0g カルシウム 487mg	10月30日(木)
牛 乳 206 ごはん	4 乳     206 <b>鶏ごぼうごはん</b>	牛 乳 206 豚すき井	牛乳206横割バンズ65	牛乳206横割バンズ65	たんぱく質 32.9g カルシウム 632mg ☆味噌ラーメン 麺と汁は別々です。 10月27日(月) 牛 乳 206	そこに生息している 小さなカニ、エビ、貝 が混入している場合 があります。  10月28日(火) 中 乳 206  肉うどん(小松菜)	トウバンジャン 0.1 ごま油 0.5 自ごま 1.2 エネルギー 762Kcal たんぱく質 33.0g カルシウム 487mg	4 乳 206 スープカレー(札幌)
牛乳     206       ごはん     精白米     110       厚揚げのカレーソー	牛乳     206 <b>第ごぼうごはん</b> ※(はいが精米)     78       おおむぎ(米粒麦)     7       醤油(濃口)     1	牛乳     206       豚すき井     ** (はいが精米) 110       豚肩肉     30       しらたき     40	牛 乳     206       積割パンズ     65       【リザーブ給食】       たらフライチーズパーガー       釧路産たらフライ     40	牛乳     206       積割パンズ     65       【リザーブ給食】     ザンタレパーガー       鶏もも肉     50	たんぱく質 32.9g カルシウム 632mg 女味噌ラーメン 麺と汁は別々です。 10月27日(月) 牛 乳 206 ごはん 精白米 110 コーンクリームスープ	*** そこに生息している 小さなカニ、エビ、貝 が混入している場合 があります。  *** 10月28日(火) 中 乳 206  ***	トウバンジャン 0.1 ごま油 0.5 自ごま 1.2 エネルギー 762Kcal たんぱく質 33.0g カルシウム 487mg 10月29日(水) 牛 乳 206 <b>里の味ごはん</b> はいが精米 68 はいが精米 68 はいが精米 68	牛乳     206       スープカレー(札幌)       精白米     110       鶏肉もも     40       白ワイン     1
牛乳     206       ごはん     110	牛乳     206       第二ぼうごはん     米(はいが精米) 78       おおむぎ(米和麦) 7     78       資塩濃 0.3     1       資塩 0.3     1       類もむひき肉 15	株     206       豚すき井     ※(はいが精米) 110       豚属肉     30       しらたき     40       たまねぎ     70       たけのこ(水煮) 10       たもぎたけ(水煮) 10	牛乳     206       横割バンズ     65	牛乳     206       機割パンズ     65       【リザーブ給食】     サンタレパーガー       競もも肉     50       醤油(濃口)     2       清酒     1	たんぱく質 32.9g カルシウム 632mg ☆味噌ラーメン 麺と汁は別々です。  10月27日(月) 牛 乳 206 <b>ごはん</b> 精白米 110 <b>コーンクリームスープ</b> ホールコーン 25 クリームコーン 30 ペーコン 5	そこに生息している 小さなカニ、エビ、貝 が混入している場合 があります。 10月28日(火) 牛 乳 206 <b>内ラビん(小松薬)</b> ソフトめん 120 豚肩肉 23	トウバンジャン 0.1 ごま油 0.5 自ごま 12 エネルギー 762Kcal たんぱく質 33.0g カルシウム 487mg 10月29日(水) 牛 乳 206 <b>里の味ごはん</b> はいが精米 68 おむぎ(米粕麦) 7 本みりん 1 清酒 1 食塩 0.2 昆布 (だし用) 0.5	牛乳     206       スープカレー(札幌)       精白米     110       鶏肉もも     40
牛乳     206       ごはん     精白米     110       厚揚げのカレーソース(レバー入り)     100     豚肩ひき肉     15       豚レバーチップ     5       シナモン(数)     0.01	株(はいが精米)     78       おおむぎ(米物表)     77       醤油(濃口)     1       食塩     0.3       清酒     1       鶏もむき食物     15       焼き豆腐     15       しょうが     1	牛乳     206       豚すき井     米(はいが精米) 110       豚盾肉     30       しらたき     40       たけのご(水煮) 10     たきたさにけい水煮) 10       きび砂糖     3       醤油(濃口)     7	牛乳     206       横割パンズ     65       【リザーブ給食】     たらフライテスパーガー 棚路産たらフライ     40       揚げ油     ケチャップ     6       ウスターソース     3       きび砂糖     0.4       赤ワイン     0.4	牛乳     206       横割パンズ     65       「リザーブ給食】     サンタレバーガー       職もも肉     50       醤油(濃口)     2       清酒     1       1にんじて     0.2       全卵     3	たんぱく質 32.9g カルシウム 632mg 文味噌ラーメン 種と汁は別々です。  10月27日(月) 牛 乳 206  **  **  **  **  **  **  **  **  **	*** そこに生息している 小さなカニ、エビ、貝 が混入している場合 があります。  *** 10月28日(火) 中 乳 206  ***	Pウバンジャン 0.1	牛乳     206       スープカレー(札幌)     精白米     110       額肉もも     40     白ワイン     1       1にんにく     0.3     食塩     0.2       黒こしょう     0.03     Ueがいも     45       揚げ油     1
牛 乳   206	牛乳     206       強ごぼうごはん     米(はいが精米) 78       おおむぎ(米粒麦) 7     78       おおむぎ(米粒麦) 7     1       復塩 0.3     3       清酒 1     1       競も豆腐 15     15       レき方が 1     1       醤油(濃口) 1.5     1.5       ロみそ 1.5	牛乳     206       豚すき井     米(はいが精米) 110       豚屑肉     10       しらたき     40       たまねぎ     70       たけのこ(水煮) 10     たもぎたけ(水煮) 10       きび砂糖     3	牛乳     206       横割パンズ     65       【リザーブ給食】     た6フライチー       施路産たらフライ     40       揚げ油     ケチャップ     6       ウスターソース     3       きび砂糖     0.4	牛乳     206       横割パンズ     65       「リザープ給食】     サンタレバーガー       施もため     50       醤油(濃口)     2       清酒     1       にんじて     0.2       全卵     3       からし(粉)     0.05       揚げ油     醤油(濃口)       醤油(濃口)     4	たんぱく質 32.9g カルシウム 632mg 女味噌ラーメン 麺と汁は別々です。  10月27日(月) 中 乳 206 <b>ごはん</b> 精白米 110 <b>コーンクリームスープ</b> ホールコーン 25 クリームコーン 30 ペーコン 5 たまねぎ 55 にんじん 15 乾燥パセリ 0.03 小麦粉(薄力粉) 3.5 パダー 22	*** Test	トウバンジャン 0.1 ごま油 0.5 自ごま 12 エネルギー 762Kcal たんぱく質 33.0g カルシウム 487mg 10月29日(水) 牛 乳 206 <b>里の味ごはん</b> はいが精米 68 おおむぎ(米粕麦) 7 本みりん 11 食塩 0.2 昆布 (だし用) 0.5 にんじん 12 ごぼう 7 干しいたけ(乾) 1 油揚げ 10 類肉もも 5	牛乳     206       スープカレー(札幌)     精白米     110       籍内もも     40     40       自ワイン     1     1       信なにく     0.3     3       食塩     0.2     黒こしょう     0.03       じゃがいも     45       揚げ油     1       ごやいんげん     10
牛 乳	牛乳     208       第ごぼうにはん     米(はいが精米) 78       おおむぎ(栄料変) 7     78       おおむぎ(栄料変) 1     1       食塩     0.3       清酒     1       調査もむき肉(大き豆腐) 15     15       しょうが 1     1       清酒 1     1       醤油(濃口) 1.5     1.5       黒砂糖 1     1       清酒 1     1       二ぼう 15     15	牛乳     206       豚すき丼     米(はいが精米)     110       豚肩肉     30     しらたき     40       たまねぎ     70     たけのこ(水煮)     10       きび砂糖     3     醤油(濃口)     7       直動 (濃口)     7     海海(湯口)     7       まかりん     2     2       はまかんそう     7       味噌汁     50	件 乳 206 横割パンズ 65 【リザーブ給食】 たらフライチ・ズパーガー 棚路産たらフライ 40 揚げ油 ケチャッブ 6 ウスターソース 3 きび砂糖 0.4 赤ワイン 0.4 からし(粉) 0.05 Feステイスチーズ 20 オニオンボタージュ ペーコンパグラ) 5	牛 乳     206       横割パンズ     65       リザープ給食】     デンタレパーガー       離もあ     50       醤油(濃口)     2       注流     1       しようが     1       にんにく     02       全駅     3       からし(粉)     0.05       揚げ油     醤油(濃口)     4       きび砂糖     3       清酒     3       本みりん     1	たんぱく質 32.9g カルシウム 632mg ☆味噌ラーメン 麺と汁は別々です。 10月27日(月) 牛 乳 206 <b>ごはん</b> 精白・ 110 オールコーン 25 クリームスープ ホールコーン 30 ペーコン 5 にんしん 15 乾燥パセリ 0.03 小麦粉(薄カ粉) 3.5 バター 2 サラダ油 11 牛乳 30 豆乳 10	*** Text を	Pウバンジャン 0.1   ごま油   0.5   10   10   10   10   10   10   10   1	中乳     206       スープカレー(礼候)     計の       精白米     110       調めまも     40       ロワイン     1       にんにく     0.3       食塩     0.2       黒こしょう     0.03       提付油     1       西洋かばちゃ     35       揚げ油     1       さやいんげん     10       ぶなしめじ     5       たまねぎ     45       セロリー     5
牛 乳   206	牛乳     206       強ごぼうごはん     米(はいが精米) 78       おおむぎ(米物麦) 77     78       おおむぎ(米物麦) 11     12       食塩 0.3     3       清酒 1     1       競き豆腐 15     15       レき方が 1     1       適酒(濃口) 1.5     1.5       温砂糖 1     1       ごびまり 15     15       温砂糖 1     1       ごぼう 15     15       にんじん 12     12       油揚げ 10     10	牛乳     206       豚すき井     米(はいが精米) 110       販用肉     30       レらたき     40       たけのご(水煮) 10     たきたがしまたがした       きび砂糖     3       醤油(濃口)     7       清酒     2       本みりん     2       ほうれんそう     7       味噌汁     50       しゃがいも     50       カットわかめ     0.3       長わぎ     10	牛 乳     206       横割パンズ     65       【リザーブ給食】     たらフライテスパーガー 翻路産たらフライ 40       揚げ油     ケチャップ 6       ウスターソース 3     3       きび砂糖 0.4     からし(粉) 0.05       Feスライスチーズ 20       オニオンボタージュ	牛 乳     206       横割パンズ     65       【リザーブ給食】       ザンタレバーガー     選主も肉       選主(濃口)     2       清酒     1       しようが     1       にんにく     0.2       全卵     3       からし(粉)     0.05       揚げ油     醤油(濃口)     4       きび砂糖     3       清酒     3	たんぱく質 32.9g カルシウム 632mg ☆味噌ラーメン 麺と汁は別々です。  10月27日(月) 中 乳 206	*** Test	トウバンジャン 0.1 ごま油 0.5 自ごま 12 エネルギー 762Kcal たんぱく質 33.0g カルシウム 487mg 10月29日(水) 牛 乳 206 <b>里の味ごはん</b> はいが精米 68 おおむぎ(米粕麦) 7 本みりん 11 食塩 0.2 昆布 (だし用) 0.5 にんじん 12 ごぼう 7 干しいたけ(乾) 1 油揚げ 10 類肉もも 5 ひと(モーレ) 0.5 あばり歩き 10 が関けている。 が関けている。 が関けている。 が関けている。 が関けている。 が関けている。 が関けている。 が関けている。 が関けている。 が関けている。 が関けている。 が関けている。 が関けている。 が関けている。 が関いている。 が関いている。 が関いている。 が関する。 が関いている。 がしいる。 はいる。 がしいる。 がしいる。 はいる。 がしいる。 がしいる。 はいる。 はいる。 がしいる。 がしいる。 がしいる。 はいる。 がしいる。 はいる。 はいる。 は	中乳     206       スープカレー(札幌)     精白米     110       類肉もも     40     自ワイン     1       信な     0.2     2       黒こしよう     0.03       じゃがいも     45       揚げ油     1       西洋かぼちゃ     35       揚げ油     1       さやしいんげん     10       ぶなしめじ     5       たまねぎ     45
年 乳	中乳     208       東にぼうにはん     米(はいが精米)     78       おおむぎ(株物表)     77       選出(濃口)     1       食塩     0.3       清酒     11       強き豆腐     15       しょうが     1       清酒     1       醤油(濃口)     1.5       黒砂糖     1       ごぼう     15       にんじん     12       油揚げ     10       醤油(濃口)     2       赤みそ     2       黒砂糖     1	中乳     206       豚すき丼     ※(はいが精米)     110       豚肩肉     30       しらたき     40       たまねぎ     70       たけのこ(水煮)     10       きび砂糖     3       醤油(濃口)     7       吉油     2       本みりん     2       ほうれんそう     7       味噌汁     Ceがいも     50       カットわかめ     0.3     長ねぎ       自みそ     45       赤みそ     4       なうあじだし用     2	牛 乳     206       機割パンズ     65       【リザーブ給食】     たらフライチ・ズ・ガー 棚路産たらフライ 40 揚げ油       場子ップ     6       ウスターソース     3       きび砂糖     0.4       からし(粉)     0.05       Feステープスチーズ     20       オニオンボタージュ     ペーコン(パラ)     5       ボーコンパター・ジュ     次       が多り(消力粉)     1.6       バター     1	牛乳     206       横割パンズ     65       「リザーブ給食サンダレバーガー        職もも肉     50       醤油(濃口)     2       清酒     1       しようが     1       にんにく     0.2       全卵     3       からし(粉)     0.05       掛け油     醤油(濃口)     4       きび砂糖     3       清透     3       本みりん     1       敷物たくり粉     0.2	たんぱく質 32.9g カルシウム 632mg ☆味噌ラーメン 麺と汁は別々です。 10月27日(月) 牛 乳 206 <b>ごはん</b> 精白米 110 コーンクリームスープ ホールコーン 25 グリームコーン 30 ベーコン 5 たまねぎ 55 にんじん 15 乾燥パセリ 0.03 小麦粉(薄カ粉) 3.5 パター 2 サラダ油 11 牛乳 30 豆乳 10 スキムミルク 5 チーズ 5 白豆乳 10 スキムショルク 5 チーズ 5 白豆乳 10 スキムショルク 5 チーズ 5 白豆乳 10 スキムショルク 5 チーズ 5 白豆乳 5 白豆乳 10 スキムショルク 5 チーズ 5 白豆乳 10 スキムショルク 5 ラーズ 5 白豆乳 10 スキムショルク 5 カープ 2 カープ 2 カープ 2 カープ 3 カープ 5 カープ 4 カープ 5 カープ 4 カープ 5 カープ 4 カープ 4 カープ 5 カープ 5 カープ 4 カープ 5 カープ 5	*** *** *** *** *** *** *** *** *** **	Pウバンジャン 0.1   ごま油 0.5   10   10   10   10   10   10   10   1	中乳     206       スープルー(礼帳)     精白米     110       精白米     110     110       独内とした     40     10       直りイン     1     1       にんにく     0.33     食塩     0.22       黒こしよう     0.03     1       上でがいも     45     45       接げ油     1     1       さやいんげん     10     5       たまれぎ     45       セロリー     5     りんご       しようが     0.6     6       レース     0.5       リルニ     0.8       サラダ油     0.3       カレー粉     0.8
年 乳	集     206       集(はいが精米)     78       放むまぎ(味材麦)     77       複数(濃口)     1       食塩(濃口)     15       焼き豆腐     15       しょうが     1       清酒     1       1音波(濃口)     1.5       自みそ     1.5       三のみそ     1.5       三のより     1.5       にんじん     12       油揚げ     10       醤油(濃口)     2       素みそ     2       黒砂糖     1       きび砂糖     0.5       清酒     0.5       素みりりん     0.5	中乳     208       家すき井     米(はいが精米)     110       服用の     30       しらたき     40       たまねぎ     70     たけのこ(水煮)     10       きび砂糖     3     3       醤油(濃口)     7     清査     2       ほうれんそう     7       味噌汁     10       とやがいも     50     カットわかめ     0.3       長ねぎ     10       ロみそ     4.5       赤みそ     4       なうあじだし用)     22       屋布 (だし用)     1       水(数料水)     150	牛 乳     206       機割パンズ     65       【リザーブ給食】     たらフライ・オペーガー       搬路産たらフライ     40       揚げ油     ケチャップ     6       ウスターソース     3       きび砂糖     0.4       からし(粉)     0.05       Feスライスチーズ     20       オニオンボタージュ     次ーコン(ケラ)     5       だったい(ラ)     5       じゃがいも     30       たまねぎ     90       散焼パセリ     0.03       小麦粉(薄カ粉)     1.6       パター     1       サラダ油     1       牛乳     30       豆乳     10	牛 乳     206       横割パンズ     65       「リザーブ給食】     サンタレパーガー       塩土肉     50       醤油(濃口)     2       清酒     1       したろが     1       にんにく     0.2       全卵     3       からし(粉)     0.05       揚げ油     3       醤油(濃口)     4       きび砂糖     3       清酒     3       本みりん     1       穀物酢     0.2       黒こしよう     0.02       上まり     6       オニオンボタージュ       ペーコン(パラ)     5	たんぱく質 32.9g カルシウム 632mg ☆味噌ラーメン 種と汁は別々です。 10月27日(月) 牛乳 206 10月27日(月) 牛乳 206 110 コーンクリームスープ ホールコーン 25 クリームコーン 30 ベーコン 5 たまねぎ 55 にんじん 15 乾燥パセリ 0.03 小麦粉(薄カ粉) 3.5 パター 2 サラダ油 1 牛乳 30 豆乳 10 スキムミルク 5 チーズ 5 白フイン 1 食塩 0.5 自こよう 0.05 動がらスープ(濃縮) 8 水(飲料水) 60	*** Text を	トウバンジャン   0.1   ごま油   0.5	中乳     206       スープカレー(札幌)     精白米     110       類肉もも     40     40       自ワイン     1       にんにく     0.3       度塩     0.2       黒こよう     0.03       じゃがいも     45       揚げ油     1       直洋がほちゃ     35       揚げ油     1       さやいんげん     10       ぶなしめじ     5       たまねぎ     45       セロリー     5       しょうが     0.6       にんにく     0.5       サラダ油     0.3       カレー粉     0.8       器油(濃口)     2.7       素ワイン     1
上	株(はいが精米)     78       おおむぎ(米粒麦)     78       おおむぎ(米粒麦)     79       選油(濃口)     1       食塩     0.3       清酒     1       塩もむき肉     15       焼き豆腐     15       しょうが     1       潜酒(濃口)     1.5       温砂糖     1       ごぼう     15       にんじん     12       油揚げ     10       電油(濃口)     2       赤みそ     2       黒砂糖     1       きび砂糖     0.5       清酒     0.5       清酒     0.5       清酒     0.5	生 乳	牛 乳     206       機割パンズ     65       【リザーブ給食】     たらフライ・バーガー       郷路産たらフライ 40     40       揚げ油     6       ウスターソース 3     きび砂糖 0.4       赤ワイン 0.4     からし(粉) 0.05       Feスライスチーズ 20     オニオンボタージュペーコン(パラ) 5       だったいも 30     たまねぎ 90       放慢パセリ 0.03     小変焼(水セリ 0.03       小変粉(薄力粉) 1.6     パター 1       サラダ油 1     1       牛乳     30       豆乳 10     1       スキムミルク 9     チーズ 8       食塩 0.5     5	牛乳     206       機割パンズ     65       【リザーブ給食】     サンタレパーガー       糖も肉     50       醤油(濃口)     2       清酒     1       にんにく     0.2       全卵     3       からし粉)     0.05       揚げ油     3       醤油(濃口)     4       きび砂糖     3       清酒     3       本みり作     1       敷物能     2       水     6       オニオンボタージュ       ペーコン(パラ)     5       じゃがいも     30       たまねぎ     90       敷燥パセリ     0.03	たんぱく質 32.9g カルシウム 632mg ☆味噌ラーメン 麺と汁は別々です。  10月27日(月) 中 乳 206    本	*** *** *** *** *** *** *** *** *** **	Pウバンジャン	生乳   206     スープカレー(札幌)   精自米   110
年 乳   208	# 第 206  # (18	生 乳	牛乳     206       模割パンズ     65       【リザーブ給食】     たらフライ・メーナー       搬店     40       揚げ油     ケチャップ     6       ウスターソース     3       きび砂糖     0.4       からし(粉)     0.05       Feスライスチーズ     20       オニオンボタージュ     ベーコン(パラ)     5       だったいしも     30       たまねぎ     90       乾燥パセリ     0.03       小変か(第カ粉)     1.6       パター     1.1       サラダ油     1       中男     30       豆乳     10       スキムミルク     9       チーズ     8       食塩     0.5       自己しよう     0.05       自つイン     1	牛 乳     206       横割パンズ     65       「リザーブ給食】     サンタレパーガー       塩も肉     50       醤油(濃口)     2       清酒     1       したらが     1       にんにく     0.2       全卵     3       からし(粉)     0.05       揚げ油     3       醤油(濃口)     4       きび砂糖     3       清酒     3       本みりん     1       穀物酢     0.2       黒こしよう     0.02       上まご     2       水ーコンパラー     5       じゃがいも     30       大まねぎ     90       乾燥パセリ     0.03       小麦粉(薄カ粉)     1.6       バター     1	たんぱく質 32.9g カルシウム 632mg ☆味噌ラーメン 麺と汁は別々です。 10月27日(月) 牛乳 206 精白米 110 コーンクリームスープ ホールコーン 30 ベーコン 55 にんじん 15 乾燥パセリ 0.03 バ麦粉(薄力粉) 3.5 バター 2 サラダ油 11 牛乳 30 豆乳 10 スキムミルク 5 チーズ 5 白ワイン 11 食塩 0.5 白こよう 0.05 風がシステブ(濃縮) 8 水(飲料水) 60 株のシバーグ 60	*** Test	Pウバンジャン   0.1   1.2	生 乳
上	# 第 206  # (184	生 乳	牛 乳     206       機割パンズ     65       【リザーブ給食】     カー・アナーブ・クラング・クラング・クラング・クラング・クラング・クラング・クラング・クラング	牛 乳     206       機割パンズ     65       【リザーブ給食】     サンタレパーガー       鶏土肉     50       醤油(濃口)     2       清酒     1       したりが     0.05       揚げ油     3       醤油(濃口)     4       きび砂油     3       清酒     3       本みりん     1       販売しよう     0.02       黒こしよう     0.02       土まり     0.02       大きがいも     30       たまねぎ     90       乾燥パセリ     0.03       小麦粉(薄カ粉)     1.6       パター     1       サラダ油     1       中乳     30       豆乳     10	たんぱく質 32.9g カルシウム 632mg ☆味噌ラーメン 種と汁は別々です。  10月27日(月) 中 乳 206	************************************	Pウバンジャン   0.1	生乳   206     スープカレー(礼候)   精自米   110
年 乳   208	集     206       強ごぼうごはん     米(はいが精米) 78       おおはぎ(味料麦) 77     習油(濃口) 1       食塩 0.3     消清酒 1       鶏もむき肉 15     技き豆腐 15       焼き豆腐 15     15       しようが 1     1       酒油(濃口) 1.5     1.5       品砂糖 1     1       ごぼう 15     15       にんじん 12     12       油漬酒 10     10       醤油(濃口) 2     2       赤みそ 2     2       黒砂糖 1     1       きび砂糖 0.5     清酒 0.5       本みりん 0.5     水(飲料水) 15       サラグ油 0.5     0.5       かぼちゃチーズフライ 60     60	牛 乳	中 乳     206       横割パンズ     65       【リザーブ給食】     たらフライーが、ガー       搬路産たらフライ 40     場け油       ケチャップ 6     ウスターソース 3       きび砂糖 04     ホワイン 0.4       からし(粉) 0.05       Feスライスチーズ 20     オーオンボタージュ       ベーコン(パラ) 5     じゃがいも 30       たまわぎ 90     放慢がセリ 0.03       が麦粉(滑力粉) 1.6     バター 1       サラダ油 1     1       牛乳 30     豆乳 10       スキムミルク 9     チーズ 8       食塩 0.5     自己しよう 0.05       自ワイン 1     1       場合スープ(漁場) 11     1	牛 乳     206       横割パンズ     65       リザープト        離も肉     50       醤油(濃口)     2       清酒     1       しようが     1       にんにく     0.2       揚げ油     醤油(濃口)       醤油(濃口)     4       歩び砂糖     3       清酒     3       本みりん     1       穀物酢     2       かたくり粉     0.2       黒こしよう     0.02       上まこしょう     0.02       上まこしょう     0.0       大・コン(パラ)     5       したがいも     30       たまねぎ     90       乾燥パセリ     0.03       かきないでも     0.03       かきがいき     90       乾燥パセリ     0.03       からがは     1       サラダ油     1       中乳     30       カーラダ油     1       中乳     30	たんぱく質 32.9g カルシウム 632mg ☆味噌ラーメン 種と汁は別々です。 10月27日(月) 牛 乳 206 <b>ごはん</b> 精白米 110 コーンクリームスープ ホールコーン 25 クリームコーン 30 ベーコン 5 にんじん 15 散焼パセリ 0.03 小変勢(薄力粉) 3.5 パター 2 サラダ油 1 牛乳 30 豆乳 10 スキムミルク 5 チーズ 5 自コイン 1 食塩 0.5 自こしよう 0.05 動がらスープ(濃縮) 8 水(飲料水) 60 株きハンパーグ トンパーグ 60 おるレソース だいこん 10 しようが 0.5 醤油(濃口) 3.5	***	Pウバンジャン   0.1   ごま油   0.5   10   10   10   10   10   10   10   1	生 乳

エネルギー 712Kcal たんぱく質 24.3g カルシウム 365mg

☆**鶏ごぼうごはん** すべて混ざっています。

エネルギー 797Kcal たんぱく質 34.4g カルシウム 775mg

**道 温州みかんゼリー** 湿州みかんゼリー 50

エネルギー 770Kcal たんぱく質 34.0g カルシウム 473mg

ミニトマト

エネルギー 830Kcal たんぱく質 28.2g カルシウム 565mg

クーへ 食塩 白こしょう 白ワイン

30

**ミニトマト** ミニトマト

**Feちゃんギョウザ** Feちゃんギョウザ 揚げ油

エネルギー 854Kcal たんぱく質 31.3g カルシウム 467mg

パン粉(乾燥)	4	
揚げ油		あ
		ある
おひたし		しょ
ほうれんそう	25	醤
もやし	45	きて
糸かつお	1	清
醤油	2.5	本
		きĸ
エネルギー 73	2Kcal	+-
たんぱく質 32.	I:	
	)	197 :

30

☆**肉うどん** 麺と汁は別々です。

さりのサラダ さり(冷凍) ようが 油(濃口) び砂糖 穀物酢 サラダ油 きび砂糖 ☆里の味ごはん すべて混ざっています。

**あさり**には、小さなカ ニ、エビ、貝が混入 している場合があり ます。

『ま油 0.5 エネルギー 732Kcal たんぱく質 25.6g カルシウム 295mg

0.5

**☆スープカレー** ごはんとスープは 別々です。