10月1日(木)

ご飯
牛乳
豚汁
ひじき入りぎょうざ　1個
ごま和え(小松菜・白菜)

	(g)
白飯	80
牛乳	206
豚肩肉	10
清酒	0.5
豆腐(木綿)	30
じゃがいも	20
板こんにゃく	10
にんじん	10
だいこん	15
たまねぎ	7
ごぼう	7
長ねぎ	10
しょうが	0.5
油(サラダ)	0.3
清酒	1
白みそ	2.6
赤みそ	2.5
むろあじ(だし用)	1.1
宗田(だし用)	1.1
昆布　(だし用)	1
水	100
ひじき入りぎょうざ	18
油(なたね)	1.8
こまつな	20
はくさい	40
白すりごま	4
醤油(濃口)	2.2
きび砂糖	1

10月2日(金)

背割コッペ
牛乳
キャロットポタージュ
セルフドック(ウインナー)
黄桃缶

	(g)
コッペパン　背割	50
牛乳	206
ベーコン(バラ)	3
たまねぎ	60
にんじん	35
じゃがいも	20
パセリ　乾	0.04
小麦粉(薄力粉)	2
バター	1
油(サラダ)	1
チーズ(シュレッド)	3
スキムミルク	3
牛乳	27
豆乳	7
食塩	0.6
白こしょう	0.03
白ワイン	1
鶏がらスープ(濃縮)	9
水	86
チキンウインナー	30
ケチャップ	4
ウスターソース	2.5
きび砂糖	0.2
からし(粉)	0.03
赤ワイン	0.4
黄桃缶詰	60

10月5日(月)

ご飯
牛乳
味噌汁(小松菜・たもぎ)
玉ねぎのかき揚げ(えび入り)
柿
天丼のたれ

	(g)
白飯	80
牛乳	206
厚揚げ	15
こまつな	20
たもぎたけ(水煮)	7
白みそ	4.5
赤みそ	3.2
むろあじ(だし用)	2.2
昆布　(だし用)	1
水	140
むきえび	10
清酒	0.3
あさり(水煮)	7
さくらえび素干し	0.5
たまねぎ	20
にんじん	5
ごぼう	5
しゅんぎく	3
ひじき(干し)	0.2
小麦粉(薄力粉)	12
全卵	4
水	5
油(なたね)	6.6
かき	40
醤油(濃口)	4
きび砂糖	2
清酒	0.8
みりん風調味料	2
かたくり粉(じゃがいもでん粉)	0.1
むろあじ(だし用)	0.2
昆布　(だし用)	0.2
水	10

10月6日(火)

カレーラーメン(室蘭)
牛乳
シナモンポテト
黄桃缶

	(g)
ソフトラーメン	100
豚肉肩	8
清酒	0.8
しょうが	0.8
にんにく	0.3
油(サラダ)	0.25
メンマ(塩蔵)	10
もやし	16
はくさい	7
にんじん	8
たまねぎ	15
ほうれんそう	8
長ねぎ	8
カットわかめ	0.1
小麦粉(薄力粉)	4
油(サラダ)	2.5
カレー粉	0.3
カレールウ	5.5
醤油(濃口)	3
ウスターソース	1
白みそ	2.5
食塩	1
黒こしょう	0.01
トマトピューレ	1
りんご	2
鳥がら　(スープ用)	10
豚骨　(スープ用)	14
煮干し　(だし用)	0.8
昆布　(だし用)	0.8
玉ねぎ　(スープ用)	2.5
にんにん(スープ用)	2
水	180
牛乳	206
さつまいも	80
油(なたね)	3.2
グラニュー糖	2.5
シナモン(粉)	0.03
黄桃缶詰	60

10月7日(水)

とりめし(美唄)
牛乳
味噌汁(豆腐・小松菜・えのき)
★ぶりの南部揚げ
(卵除去食あり)

	(g)
米(はいが精米)	60
おおむぎ(米粒麦)	5
醤油(濃口)	1.3
清酒	1
食塩	0.1
鶏がらスープ(濃縮)	1.5
鶏肉むね	15
鶏肉もも	15
しょうが	0.4
清酒	1
たまねぎ	35
油(サラダ)	0.2
食塩	0.2
醤油(濃口)	4
清酒	0.5
みりん風調味料	0.5
きび砂糖	1.2
牛乳	206
豆腐(木綿)	20
こまつな	20
えのきたけ	10
白みそ	4.4
赤みそ	3.2
むろあじ(だし用)	2.2
昆布　(だし用)	1
水	140
ぶり切り身	30
醤油(濃口)	0.8
食塩	0.15
黒こしょう	0.02
清酒	0.8
小麦粉(薄力粉)	0.8
小麦粉(薄力粉)	3
全卵	2.3
白ごま(むき)	4
水	2.3
油(なたね)	4.4

10月8日(木)

ご飯
牛乳
さつま汁(鶏)(鹿児島)
さんまの煮付け
磯和え(小松菜・もやし)

	(g)
白飯	80
牛乳	206
鶏肉もも	5
清酒	0.5
さつまいも	30
豆腐(木綿)	15
板こんにゃく	10
にんじん	10
だいこん	15
ごぼう	7
長ねぎ	8
油(サラダ)	0.3
赤みそ	2.5
白みそ	3.7
清酒	1
むろあじ(だし用)	1.1
宗田(だし用)	1.1
昆布　(だし用)	1
水	120
さんま骨付き	30
しょうが	1.5
清酒	2.4
醤油(濃口)	5.6
きび砂糖	4.4
みりん風味	2
穀物酢	1.2
水	35
こまつな	20
もやし	40
もみのり	0.3
醤油(濃口)	2.4

10月9日(金)

コッペパン
牛乳
小松菜のクリーム煮
チキンナゲット
りんご

	(g)
コッペパン	50
牛乳	206
ベーコン(バラ)	5
こまつな	20
マカロニ	10
にんじん	15
たまねぎ	60
マッシュルーム(水煮)	7
小麦粉(薄力粉)	6
バター	3
油(サラダ)	2
チーズ(シュレッド)	3
牛乳	20
豆乳	7
スキムミルク	5
白ワイン	0.5
食塩	0.5
白こしょう	0.02
鶏がらスープ(濃縮)	6
水	56
鉄腕チキンナゲット	36
油(なたね)	4.5
りんご	55

10月13日(火)

五目うどん
牛乳
ごまみそポテト
みかん

	(g)
ソフトめん	100
鶏肉もも	5
清酒	0.5
油揚げ	7
つと	5
にんじん	7
ほうれんそう	10
ごぼう	7
長ねぎ	10
醤油(濃口)	15.5
きび砂糖	1
清酒	1
本みりん	2
穀物酢	0.15
唐辛子一味	0.01
むろあじ(だし用)	3
昆布　(だし用)	2
水	230
牛乳	206
じゃがいも	100
油(なたね)	3
白みそ	1.4
きび砂糖	3
みりん風調味料	0.8
白すりごま	4
水	4
みかん	60

10月14日(水)

★エスカロップ(卵除去食あり)
牛乳
ナムル

	(g)
米(はいが精米)	65
おおむぎ(米粒麦)	7
バター	1.5
食塩	0.3
白ワイン	1
パセリ　乾	0.03
じゃがいも	15
にんじん	4
たけのこ(水煮)	15
バター	1
醤油(濃口)	0.3
食塩	0.05
白こしょう	0.01
豚肉もも	40
にんにく	0.3
グリンピース	3
油(サラダ)	0.3
小麦粉(薄力粉)	4
清酒	0.8
全卵	5
パン粉(乾燥)	7
油(なたね)	3.4
たまねぎ	6
にんじん	1.5
しょうが	0.2
にんにく	0.2
油(サラダ)	0.2
ケチャップ	3.5
トマトピューレ	2
中濃ソース	3.5
デミグラスソース	4
醤油(濃口)	1
きび砂糖	1.8
食塩	0.06
黒こしょう	0.01
オールスパイス	0.01
カレー粉	0.01
赤ワイン	0.3
鶏がらスープ(濃縮)	3
水	30
小麦粉(薄力粉)	2.5
牛乳	206
ほうれんそう	15
もやし	40
にんじん	5
醤油(濃口)	3.2
穀物酢	0.5
きび砂糖	0.2
唐辛子一味	0.01
ごま油	0.5
白ごま(むき)	1

10月15日(木)

カレーライス(鶏)
牛乳
ブロッコリーとコーンのサラダ

	(g)
白飯	80
鶏肉もも	15
食塩	0.1
黒こしょう	0.01
カレー粉	0.04
白ワイン	0.5
じゃがいも	40
にんじん	25
ほうれんそう	10
セロリー	4
りんご	4
しょうが	0.3
にんにく	0.3
グリンピース	3
油(サラダ)	0.3
小麦粉(薄力粉)	6.3
油(サラダ)	5
カレー粉	0.36
カレールウ	3.2
ウスターソース	3.2
中濃ソース	2.3
ケチャップ	2.3
醤油(濃口)	0.9
赤ワイン	0.5
食塩	0.2
オールスパイス	0.03
鶏がらスープ(濃縮)	8
水	63
牛乳	206
ブロッコリー	20
ホールコーン	25
白ごま(むき)	1
油(サラダ)	0.5
きび砂糖	0.7
穀物酢	1
醤油(濃口)	1.8

10月16日(金)

角食　1枚
牛乳
ワンタンスープ塩
お好み揚げ(えび入り)
チョコクリーム

	(g)
角食　1枚	50
牛乳	206
ワンタン皮	10
豚肩肉	10
清酒	0.5
にんじん	7
ほうれんそう	10
もやし	10
メンマ(塩蔵)	10
長ねぎ	10
しょうが	0.5
にんにく	0.2
油(サラダ)	0.2
醤油(濃口)	0.9
清酒	0.5
食塩	0.8
黒こしょう	0.03
鳥がら　(スープ用)	8
豚骨　(スープ用)	8
昆布　(だし用)	0.5
煮干し　(だし用)	0.5
玉ねぎ　(スープ用)	1.5
にんじん(スープ用)	1.5
水	150
あさり(水煮)	3
むきえび	4
たんざくいか	4
ベーコン(バラ)	3
キャベツ	15
切り干し大根	3
ホールコーン	5
ひじき(干し)	0.3
小麦粉(薄力粉)	10
全卵	4
きび砂糖	0.2
ベーキングパウダー	0.1
油(なたね)	3
ケチャップ	3
中濃ソース	3.5
きび砂糖	0.5
水	1
赤ワイン	0.2
糸かつお	0.2
青のり(素干し)	0.1
豆乳	28
チョコレート	2
ピュアココア	1.2
きび砂糖	5.6
コーンスターチ(とうもろこしでん粉)	1.4

10月19日(月)

厚揚げ入り肉炒め丼(小松菜)
牛乳
味噌汁(キャベツ・油揚げ)
黄桃缶

	(g)
白飯	80
豚肉肩	30
メンマ(塩蔵)	10
にんじん	7
油(サラダ)	0.3
もやし	40
こまつな	20
厚揚げ	30
かたくり粉(じゃがいもでん粉)	3
油(なたね)	3.3
醤油(濃口)	4
みりん風調味料	1
たまねぎ	3
りんご	3
ウスターソース	2
きび砂糖	1.5
しょうが	0.5
にんにく	0.5
トウバンジャン	0.1
かたくり粉(じゃがいもでん粉)	0.4
ごま油	0.2
水	10
白ごま(むき)	1
牛乳	206
キャベツ	35
油揚げ	7
白みそ	3.9
赤みそ	3.9
むろあじ(だし用)	2.2
昆布　(だし用)	1
水	140
黄桃缶詰	60

10月20日(火)

★味噌バターコーンラーメン(北海道)
(乳除去食あり)
牛乳
きなこポテト
パイン缶詰

	(g)
ソフトラーメン	100
豚肉肩ひき肉	10
たまねぎ	3
にんじん	3
しょうが	0.5
にんにく	0.5
白すりごま	1
赤みそ	12
白みそ	6
醤油(濃口)	1.4
清酒	1
みりん風味	1
ごま油	0.5
日本薬(ゆで)	10
グリンピース	3
油(サラダ)	0.5
醤油(濃口)	3
きび砂糖	1.5
清酒	1
みりん風調味料	0.5
ごま油	0.3
水	10
牛乳	206
十勝大豆コロッケ	50
油(なたね)	7.4
ほうれんそう	20
もやし	40
白すりごま	4
醤油(濃口)	2.2
きび砂糖	1
フレンチポテト	75
油(なたね)	3
きな粉(全粒大豆)	3
きび砂糖	3.5
食塩	0.02
パイン缶詰	45

10月21日(水)

中華おこわ
牛乳
十勝大豆コロッケ
ごま和え(ほうれん草・もやし)

	(g)
米(はいが精米)	50
米(もち米給食調理)	15
清酒	1
食塩	0.2
豚肩肉	10
しょうが	0.2
醤油(濃口)	1
清酒	1
干しいたけ	0.7
黒きくらげ	1
たけのこ(水煮)	5
にんじん	10
日本薬(ゆで)	10
グリンピース	3
油(サラダ)	0.5
醤油(濃口)	3
きび砂糖	1.5
清酒	1
みりん風調味料	0.5
ごま油	0.3
水	10
牛乳	206
十勝大豆コロッケ	50
油(なたね)	7.4
ほうれんそう	20
もやし	40
白すりごま	4
醤油(濃口)	2.2
きび砂糖	1

10月22日(木)

ご飯
牛乳
豆腐の中華煮(えび入り)
揚げポークシュウマイ(2個)
おひたし(小松菜・白菜)

	(g)
白飯	80
牛乳	206
豆腐(木綿)	100
豚肉もも	10
清酒	0.5
むきえび	10
清酒	1
にんじん	15
たまねぎ	30
たけのこ(水煮)	10
干しいたけ	0.7
黒きくらげ	0.7
しょうが	0.5
にんにく	0.5
油(サラダ)	0.3
醤油(濃口)	6
きび砂糖	1
鶏がらスープ(濃縮)	1
水	76
いわしのカリカリフライ	21
油(なたね)	2.1
キャベツ	30
にんじん	3
ホールコーン	15
穀物酢	2
油(サラダ)	1.5
上白糖	0.7
食塩	0.25
白こしょう	0.03
からし	0.03

10月23日(金)

ロールパン
牛乳
オニオンポタージュ(玉ねぎ)
いわしのカリカリフライ(1個)
コールスローサラダ

	(g)
ロールパン	50
牛乳	206
ベーコン(バラ)	3
じゃがいも	20
たまねぎ	90
パセリ　乾	0.04
小麦粉(薄力粉)	2
バター	1
油(サラダ)	1
牛乳	27
豆乳	7
スキムミルク	3
チーズ(シュレッド)	3
食塩	0.6
白こしょう	0.03
白ワイン	0.5
鶏がらスープ(濃縮)	8
水	76
いわしのカリカリフライ	21
油(なたね)	2.1
キャベツ	30
にんじん	3
ホールコーン	15
穀物酢	2
油(サラダ)	1.5
上白糖	0.7
食塩	0.25
白こしょう	0.03
からし	0.03

10月26日(月)

豚ミックス丼
牛乳
味噌汁(ごぼう・人参・大根)
いかフライ(1個)

	(g)
白飯	80
豚肉もも	40
清酒	1
醤油(濃口)	0.5
しょうが	0.5
かたくり粉(じゃがいもでん粉)	1.5
小麦粉(薄力粉)	20
油(なたね)	1
たまねぎ	20
たけのこ(水煮)	5
にんにん	10
ピーマン	5
油(サラダ)	0.3
醤油(濃口)	5
きび砂糖	2.5
清酒	1
みりん風調味料	1
水	10
白ごま(むき)	1
牛乳	206
だいこん	20
にんじん	5
ごぼう	7
白みそ	4.5
赤みそ	3.2
むろあじ(だし用)	2.2
昆布　(だし用)	1
水	160
イカフライ	25
油(なたね)	3

10月27日(火)

パスタミートソース
牛乳
厚揚げサラダ

	(g)
ソフトパスタ	90
豚肉もも　ひき肉	25
大豆水煮	5
たまねぎ	80
にんにん	25
マッシュルーム(水煮)	10
セロリー	3
にんにく	0.3
油(サラダ)	0.5
パセリ　乾	0.04
小麦粉(薄力粉)	4
カレー粉	0.07
ケチャップ	11
トマトピューレ	10
トマト缶詰(ホール)	5
デミグラスソース	5
ウスターソース	3.5
中濃ソース	2
醤油(濃口)	1
食塩	0.4
黒こしょう	0.03
赤ワイン	1
オールスパイス	0.03
ナツメグ	0.02
鶏がらスープ(濃縮)	7
水	60
牛乳	206
厚揚げ	25
しょうが	0.4
醤油(濃口)	0.3
清酒	0.5
かたくり粉(じゃがいもでん粉)	1
小麦粉(薄力粉)	1
油(なたね)	2.9
キャベツ	20
きゅうり	10
にんじん	5
醤油(濃口)	2
きび砂糖	0.7
穀物酢	2
ごま油	0.3
白ごま(むき)	1

10月28日(水)

チキンウインナーライス
牛乳
★ちくわチーズつめ揚げ
(卵・乳除去食あり)
フルーツミックス(汁あり)

	(g)
米(はいが精米)	60
おおむぎ(米粒麦)	7
バター	2
トマト缶詰(ジュース)	10
白ワイン	1
食塩	0.4
カットチキンウインナー	15
たまねぎ	40
にんにん	15
マッシュルーム(水煮)	8
グリンピース	3
油(サラダ)	0.2
ケチャップ	8
食塩	0.1
黒こしょう	0.04
牛乳	206
白ちくわ(g指定)	33
チーズ	10
小麦粉(薄力粉)	1
小麦粉(薄力粉)	3
全卵	3
水	3
油(なたね)	3.3
みかん缶詰	15
パイン缶詰	25
りんご缶詰	10
黄桃缶詰	20
なし缶詰(西洋)	20
上白糖	4
水	40

10月29日(木)

ご飯
牛乳
スンドゥブチゲ
さばの竜田揚げ
たたききゅうり

	(g)
白飯	80
牛乳	206
豆腐(木綿)	60
豚肩肉	10
清酒	0.4
しょうが	0.4
にんにく	0.4
トウバンジャン	0.3
油(サラダ)	0.25
醤油(濃口)	3
食塩	0.48
清酒	0.8
赤みそ	2
ごま油	0.3
あさり(水煮)	4
清酒	0.5
にんにん	8
たまねぎ	8
えのきたけ	5
にら	8
鳥がら　(スープ用)	10
昆布　(だし用)	0.5
煮干し　(だし用)	0.3
水	100
さば切り身	40
しょうが	0.5
清酒	1
醤油(濃口)	2.5
白ごま(むき)	1
小麦粉(薄力粉)	2
かたくり粉(じゃがいもでん粉)	2
油(なたね)	3.1
きゅうり	40
食塩	0.1
醤油(濃口)	2
きび砂糖	0.2
ごま油	0.5
白ごま(むき)	1

10月30日(金)

横割パンズ
牛乳
コーンシチュー
揚げハンバーグ
柿
ケチャップソース

	(g)
横割パンズ	50
牛乳	206
ホールコーン	10
クリームコーン	10
ベーコン(バラ)	3
たまねぎ	60
にんにく	20
じゃがいも	30
パセリ　乾	0.04
小麦粉(薄力粉)	3
バター	1
油(サラダ)	1.5
スキムミルク	5
チーズ(シュレッド)	3
牛乳	27
豆乳	7
食塩	0.45
白こしょう	0.04
白ワイン	1
鶏がらスープ(濃縮)	8
水	66
ハンバーグ	40
油(なたね)	1
かき	40
ケチャップ	4
ウスターソース	2.5
きび砂糖	0.2
赤ワイン	0.4
からし(粉)	0.03