

# 10月のよていこんだて

※牛乳は毎日つきます。

※果物は変更になる場合があります。

大倉山小

| 月                                                                                                                                                                                                                            | 火                                                                                                                                                                                                                 | 水<br>1日                                                                                                                                                                                                                                                          | 木<br>2日                                                                                                                                                                                       | 金<br>3日                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ☆果物は、気候や価格の変動により変更になることがありますので、果物のアレルギーのある人は、十分に気をつけて食べるようにしましょう。<br>☆食材の入荷状況により、材料の一部が変更になることがあります。<br>☆給食時間を清潔に過ごすために、ランチマット・ハンカチを忘れずに用意してください。(当番の時は、清潔なエプロン・ぼうし・マスクも忘れずに)<br>☆28日はリザーブ給食です。事前に選んだ「たらざんぎ」か「とりの竜田揚げ」を食べます。 |                                                                                                                                                                                                                   | せわりコップ<br>チリコンカン<br>コーンフライ<br>りんご<br><br>背割コップパン(卵・牛乳・バター、豚肉、いんげんまめ、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、パセリ、油、砂糖、ケチャップ、ピュレ、デミグラスソース、ウスターソース、醤油、塩、胡椒、カレー粉、チリパウダー、パプリカ、オリーブオイル、ツナ、鶏がらスープ / コーンフライ(とうもろこし、パン粉、生乳、小麦粉、砂糖、スキムミルク等)なたね油/りんご                                                 | ごはん<br>とうふのトロトロに<br>あげぎょうざ<br>ナムル<br><br>白飯、豆腐、鶏肉、こまつな、長ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、油、醤油、砂糖、酒、塩、胡椒、でん粉、鶏がらスープ / ぎょうざ(キャベツ、玉ねぎ、ネギ、にら、豚肉、鶏肉、大豆蛋白、醤油、塩、砂糖、小麦粉、でん粉他)、油 / ほうれん草、もやし、にんじん、醤油、酢、砂糖、唐辛子、ごま油、白ごま / | にくうどん<br>ごまだんご<br>なし<br><br>ソフトめん、豚肉、油揚げ、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、椎茸、たまご、醤油、砂糖、酒、みりん、酢、唐辛子、(むろあじ、昆布) / 白玉もち、ごま、砂糖、塩 / なし                                                                                        |
| 6日                                                                                                                                                                                                                           | 7日                                                                                                                                                                                                                | 8日                                                                                                                                                                                                                                                               | 9日                                                                                                                                                                                            | 10日                                                                                                                                                                                                   |
| とりめし<br>ちくわチーズつめフライ<br>ごまあえ<br><br>胚芽米、大麦、鶏がらスープ、鶏肉、生姜、玉ねぎ、油、塩、醤油、酒、みりん、砂糖 / 白ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、油 / こまつな、もやし、ごま、砂糖、醤油 /                                                                                                      | ごはん<br>きのこじる みそあじ<br>さんまのにつけ<br>おひたし<br><br>白飯、ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、油、みそ、酒、(むろあじ、昆布) / さんま骨付、生姜、酒、醤油、砂糖、みりん、酢 / ほうれん草、はくさい、糸かつお、醤油 /                                                             | あげパン<br>ポテトスープ<br>あさりのスパゲティ<br>サラダ<br><br>ソフトフランスパン、油、グラニュー糖、ジャム / ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ、醤油、塩、胡椒、ワイルド(鶏がらスープ、鳥がら) / あさり、生姜、酒、スパゲティ、きゅうり、にんじん、醤油、酢、油、砂糖、みそ、ごま油、白ごま /                                                                                            | ぶたすきどん<br>みそしる<br>りんご<br><br>白飯、豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ、たまご、砂糖、醤油、酒、みりん、ほうれん草 / はくさい、油揚げ、みそ(むろあじ、昆布) / りんご                                                                                             | みそバターコーン<br>ラーメン<br>きなこポテト<br>グレープゼリー<br><br>ソフトラーメン、豚肉、にんにく、ごま、みそ、みりん、ごま油、豆板醤、醤油、酒、生姜、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、油、ほうれん草、長ねぎ、バター、コーン、(鳥がら、豚骨、煮干し) / じゃがいも、油、きな粉、砂糖、塩 / ぶどうジュース、粉寒天、上白糖、ワイルド                    |
| 13日                                                                                                                                                                                                                          | 14日                                                                                                                                                                                                               | 15日                                                                                                                                                                                                                                                              | 16日                                                                                                                                                                                           | 17日                                                                                                                                                                                                   |
| スポーツの日<br><br>                                                                                                                            | ごはん<br>とうふのちゅうかに<br>(えびいり)<br>あげポークシュウマイ<br>ナムル<br><br>白飯、豆腐、豚肉、むきえび、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、椎茸、黒さくらげ、生姜、にんにく、油、醤油、砂糖、酒、塩、胡椒、ごま油、でん粉 / ポークシュウマイ(玉ねぎ、豚肉、牛肉、でん粉、大豆蛋白、砂糖、醤油、ホーエイ、小麦粉他)、油 / こまつな、もやし、にんじん、醤油、酢、砂糖、唐辛子、ごま油、白ごま / | かくしよく<br>オニオンポタージュ<br>とかちだいずコロック<br>ミニトマト<br>ブルーベリージャム<br><br>角食(卵・牛乳・バター、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、牛乳、チーズ、塩、胡椒、ワイルド(鶏がらスープ) / 十勝大豆、コロック(じゃがいも、大豆・玉ねぎ) / パン粉・小麦粉・でん粉・香辛料等)、油 / ミニトマト / ブルーベリージャム                                                             | ごはん<br>カレーにくじゃが<br>サバのこうみあげ<br>いそあえ<br><br>白飯、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、白滝、さやいんげん、椎茸、たまご、生姜、油、醤油、てんさい糖、酒、みりん、カレー粉 / さば切り身、生姜、にんにく、醤油、酒、でん粉、小麦粉、油 / こまつな、はくさい、切りり、醤油 /                                 | ゆであげミートソース<br>オニオンチップサラダ<br><br>スパゲティ、カレー粉、油、パセリ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、にんにく、油、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、ピュレ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、塩、胡椒、オリーブオイル、ツナ、鶏がらスープ / ハム、キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、でん粉、油、酢、上白糖、醤油、塩、胡椒、白ごま / |
| 20日                                                                                                                                                                                                                          | 21日                                                                                                                                                                                                               | 22日                                                                                                                                                                                                                                                              | 23日                                                                                                                                                                                           | 24日                                                                                                                                                                                                   |
| 振替休業日<br><br>                                                                                                                             | ハヤシライス<br>だいこんサラダ<br><br>白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、にんにく、マッシュルーム、グリルビーフ、小麦粉、油、カレー粉、ピュレ、ケチャップ、トマト缶、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、塩、胡椒、オリーブオイル、ツナ、鶏がらスープ / だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、醤油、砂糖、ごま油、酢 /                             | よこわりバンズ<br>ベーコンシチュー<br>ハンバーグ<br>てりやきソース<br>Feスライスチーズ<br>おうとうかん<br><br>横割バンズ(卵・牛乳・バター、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ、牛乳、塩、胡椒、ワイルド(鶏がらスープ) / ハンバーグ(牛肉、玉ねぎ、豚肉、パン粉、卵、牛乳、塩、香辛料)、醤油、砂糖、みりん、でん粉、油 / スライスチーズ / 黄桃缶                                          | たまねぎの<br>かきあげどん<br>(えびいり)<br>みそしる<br>なし<br><br>白飯、凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、みそ、(削節、昆布) / むきえび、酒、あさり、さくらえび素干し、しらす干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゆんぎく、ひじき、小麦粉、卵、油、醤油、砂糖、酒、みりん、でん粉、だし(削節、昆布) / なし                          | ごもくうどん<br>いももち<br>かき<br><br>ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、椎茸、たまご、醤油、砂糖、酒、みりん、酢、唐辛子、削節、昆布 / じゃがいも、塩、油、砂糖、水あめ、醤油、ごま、でん粉 / かき                                                                       |
| 27日                                                                                                                                                                                                                          | 28日                                                                                                                                                                                                               | 29日                                                                                                                                                                                                                                                              | 30日                                                                                                                                                                                           | 31日                                                                                                                                                                                                   |
| ふかがわめし<br>みそしる<br>こうやとうふのフライ<br><br>胚芽米、大麦、酒、醤油、塩、昆布、あさり、しょうが、砂糖、みりん、にんじん、ごぼう、油、みそ、小松菜 / もやし、油揚げ、みそ、(削節、昆布) / 高野豆腐、醤油、砂糖、酒、みりん、カレー粉、塩、小麦粉、白すりごま、卵、パン粉、白ごま、油                                                                  | リザーブ給食<br>ごはん<br>マーボーどうふ<br>・くしろさんたらざんぎ<br>・とりにくのたつたあげ<br>みかん<br><br>白飯、豆腐、豚肉、生姜、にんにく、油、にんじん、長ねぎ、椎茸、みそ、醤油、砂糖、酒、ごま油、豆板醤、でん粉 / たらざんぎ、油、鶏肉、醤油、酒、生姜、でん粉、小麦粉、油 / みかん                                                   | せわりコップ<br>しおワントンスープ<br>おこのみあげ<br>(えびいり)<br>チョコクリーム<br><br>背割コップパン(卵・牛乳・バター)、ワントンスープ、豚肉、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、油、醤油、酒、塩、胡椒、(鳥がら)、豚骨、昆布、煮干し、玉ねぎ、にんじん / あさり、むきえび、ベーコン、キャベツ、切干大根、コーン、ひじき、小麦粉、卵、バター、ケチャップ、油、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、ワイルド、糸かつお、青のり / 豆乳、チョコレート、ココア砂糖、コーンスターチ | ごはん<br>さんべいじる<br>ぶたにくとやさいの<br>いためもの<br>パインかんづめ<br><br>白飯、鮭タイス、豆腐、じゃがいも、にんじん、だいこん、こんにゃく、長ねぎ、醤油、塩、酒、(むろあじ、昆布) / 豚肉、生姜、でん粉、油、たけのこ、にんじん、ピーマン、油、醤油、砂糖、酒、ごま油、豆板醤、白ごま / パイン缶                         | カレーラーメン<br>シナモンポテト<br>かき<br><br>ソフトラーメン、豚肉、酒、生姜、にんにく、油、メンマ、もやし、はくさい、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、わかめ、小麦粉、カレー粉、カレー粉、醤油、ウスターソース、みそ、塩、胡椒、ピュレ、りんご、(鳥がら、豚骨、煮干し、昆布) / さつまいも、油、グラニュー糖、ジャム / かき                         |