10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	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)
牛乳 206	牛乳 206	牛 乳 206	牛 乳 206	牛乳 206 コッペパン 65	牛乳 206	牛 乳 206	牛乳 206	牛 乳 206 背割コッペ 65
ごはん	パスタミートソース	小松菜ピラフ	ごはん	コッペハン 65	味噌ラーメン	とりめし(美唄)	ごはん	目 刮 コッパ 0.5
精白米 110	ソフトパスタ 105	米(はいが精米) 75	精白米 110	小松菜グラタン	ソフトラーメン 125	米(はいが精米) 83	精白米 110	ポテトスープ
味噌汁	<u>豚ももひき肉 30</u> 大豆水煮 10	おおむぎ(米粒麦) 10 バター 3	豆腐の中華煮(えび	ベーコン 5 たまねぎ 60	<u>豚肩ひき肉 5</u> たまねぎ 2	おおむぎ(米粒麦) 7 醤油(濃口) 1.5	スンドゥブチゲ	<u>ベーコン 5</u> じゃがいも 50
だいこん 45	たまねぎ 110	食塩 0.7	入り)	こまつな 30	にんじん 2	清酒 1	豆腐(木綿) 80	にんじん 7
<u>油揚げ 10</u> 白みそ 4.5	にんじん 35 マッシュルーム(水煮) 8	<u>白ワイン 1</u> ベーコン 7	豆腐(木綿) 140 豚肉肩 15	マカロニ(乾) 15 マッシュルーム(水煮) 8	しょうが 1	<u>食塩</u> 0.1 鶏がらスープ(濃縮) 2	豚肉肩 15 清酒 0.5	たまねぎ 38 乾燥パセリ 0.04
赤みそ 4.3	セロリー 4	にんじん 15	清酒 0.5	小麦粉(薄力粉) 6	白すりごま 1	鶏肉むね 20	月/日 0.5 しょうが 0.5	醤油(濃口) 3.5
むろあじ(だし用) 2.2	にんにく 0.5	たまねぎ 25	むきえび 10	バター 2.5	白ごまむき 1	鶏肉もも 20	にんにく 0.5	食塩 0.5
<u>昆布 (だし用) 1</u> 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 13</u> 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
71 (100)	乾燥パセリ 0.04	サラダ油 0.3	たまねぎ 30	スキムミルク 7	醤油 0.6	たまねぎ 45	醤油(濃口) 4	鶏がらスープ(濃縮) 7
さんまの煮付け	<u>小麦粉(薄力粉) 6</u> カレ一粉 0.1	食塩 0.3 黒こしょう 0.05	たけのこ(水煮) 10 たもぎたけ(水煮) 15	<u>牛乳 25</u> 豆乳 10	<u>清酒 0.45</u> 本みりん 2	サラダ油 0.3 食塩 0.3	<u>食塩</u> 0.6 清洒 1	水(飲料水) 30 鳥がら (スープ用) 7
<u>さんま骨付き 40</u> しょうが 2	カレー 材 0.1 ケチャップ 18	黒こしょう 0.05 こまつな 25	干しいたけ(乾) 0.7	登 <u>年</u> 0.4	トウバンジャン 0.1	醤油(濃口) 4.5	<u>清酒 1</u> 赤みそ 2.5	馬から (スープ用) 7 玉ねぎ (スープ用) 2
清酒 2.4	トマトピューレ 10	食塩 0.1	黒きくらげ(乾) 1	白こしょう 0.05	ごま油 0.3	清酒 1	ごま油 0.4	水(飲料水) 130
醤油 5.6 きび砂糖 4.4	トマト缶詰 10 デミグラスソース 5	醤油 1	しょうが 1 にんにく 0.3	<u>白ワイン</u> 1 鶏がらスープ(濃縮) 4	豚肉肩 13 醤油(濃口) 1.3	本みりん 1 きび砂糖 1.5	あさり 6 清酒 0.5	白身魚フライ
本みりん 2	ウスターソース 3.5	高野豆腐のフライ	サラダ油 0.5	水(飲料水) 25	清酒 1		にんじん 10	真だら切り身 50
穀物酢 1.2 水(飲料水) 40	中濃ソース 3.5 醤油(濃口) 1	凍り豆腐 15 醤油 6	醤油(濃口) 8 8 1.5	パン粉(乾燥) 1 粉チーズ 3	しょうが 0.3 もやし 20	からし和え ハム(ロース) 5	たまねぎ 10 えのきたけ 5	清酒 1 食塩 0.15
小(欧科小) 40	食塩 0.4	きび砂糖 3	清酒 1.3	初 7 一入 3	たまねぎ 20	こまつな 20	にら 10	黒こしょう 0.02
ごま和え	黒こしょう 0.03	清酒 2	食塩 0.2	チキンナゲット	メンマ(塩蔵) 15	もやし 50	鳥がら (スープ用) 12	小麦粉(薄力粉) 5
ほうれんそう 20 はくさい 45	<u>赤ワイン</u> 1 オールスパイス 0.03	<u>本みりん 2</u> カレー粉 0.3	ごま油 0.3 かたくり粉 2	鉄腕チキンナゲット 36 揚げ油	にんじん 7 サラダ油 0.3	醤油 2.5 きび砂糖 0.2	<u>昆布 (だし用) 0.5</u> 煮干し (だし用) 0.3	全卵 6 パン粉 8
白すりごま 4	ナツメグ 0.02	食塩 0.1	水(飲料水) 10	1917 /III	ほうれんそう 12	からし 0.1	水(飲料水) 120	揚げ油
醤油 2.5	鶏がらスープ(濃縮) 7 水(飲料水) 60	水(飲料水) 60 小麦粉(薄力粉) 5	ほっけの吐噌焼き	もやしのカレー和え もやし 45	長ねぎ 10 くきわかめ 8	北海道産ブリカツ	ししょものかと様は	ソーフ(中海ソーフ)
さい砂糖 2	小(跃科小) 60	<u>小麦粉(薄力粉) 5</u> 白すりごま 2	ほっけの味噌焼き ほっけ(切り身) 40	カレー粉 0.35	鳥がら (スープ用) 18	北海道産ブリカツ 40	ししゃものから揚げ カラフトししゃも 40	ソース(中濃ソース) 中濃ソース 5
エネルギー 719Kcal	オニオンチップサラダ	全卵 6	しょうが 0.5	緑豆はるさめ(乾) 3	豚骨 (スープ用) 18	揚げ油	(子持ち) 40	
たんぱく質 26.7g カルシウム 423mg	ハム(ロース) 5 キャベツ 30	パン粉 8 白ごま 2	<u>赤みそ 1.5</u> 白みそ 1.5	きゅうり 5 にんじん 5	<u>煮干し(だし用) 1</u> 昆布 (だし用) 1	エネルギー 716Kcal	清酒 1 小麦粉(薄力粉) 1.5	きなこクリーム 豆乳 28
73777 74 420mg	きゅうり 10	揚げ油	醤油(濃口) 1	醤油 2.2	玉ねぎ (スープ用) 3	たんぱく質 29.7g	かたくり粉 1.5	きな粉(全粒大豆) 5
	ホールコーン 5	ブルーベリーゼリー	<u>清酒 2</u> 本みりん 1	きび砂糖 0.2	にんじん(スープ用) 3	カルシウム 306mg	揚げ油	きび砂糖 5.5
	たまねぎ 20 かたくり粉 4	ブルーベリーゼリー 40	本みりん 1 白ごま 0.5	食塩 0.1 カレー粉 0.07	水(飲料水) 220	☆とりめし	醤油 1.5 きび砂糖 1.2	コーンスターチ 1.2 食塩 0.05
	揚げ油			ごま油 0.5	アメリカンドッグ	すべて混ざっています。	本みりん 1	バター 1
	穀物酢 2 きび砂糖 0.5	エネルギー 768Kcal たんぱく質 25.7g	たたききゅうり 50	エネルギー 752Kcal	ポークウインナー 40 小麦粉(打ち粉) 1		穀物酢 0.6 水(飲料水) 2	エネルギー 701Kcal
	醤油 2.5	カルシウム 391mg	食塩 0.1	たんぱく質 33.1g	小麦粉(薄力粉) 10		が (数件が)	たんぱく質 32.3g
	黒こしょう 0.03	A .1545/#12°==	醤油 2.5	カルシウム 379mg	ベーキングパウダー 0.3		ナムル(ねぎたれ)	カルシウム 313mg
	白ごま 1	☆小松菜ピラフ すべて混ざっています。	きび砂糖 0.2 ごま油 0.5		きび砂糖 2.5 食塩 0.1		ハム(ロース) 5 ほうれんそう 15	
	エネルギー 712Kcal		白ごま 1.2		全卵 4		もやし 50	
	たんぱく質 26.5g カルシウム 315mg		エネルギー 770Kcal		牛乳 7 水(飲料水) 3		にんじん 7 醤油 3.5	
			たんぱく質 38.2g		揚げ油		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		カルシウム 413mg		黄桃缶		穀物酢 0.7 しょうが生 0.2	
	別々です。				黄桃缶詰 60	ししゃもは、海域に	にんにく 0.2	
						かかわらず沿岸近く	長ねぎ 3	
					エネルギー 809Kcal たんぱく質 32.9g	で漁獲されるため、	トウバンジャン 0.1 ごま油 0.5	
					カルシウム 632mg	小さなカニ、エビ、貝	<u>白ごま</u> 1.2	
					☆味噌ラーメン	が混入している場合	エネルギー 762Kcal	
					類と汁は別々です。	があります。	ナルポー /62kcal たんぱく質 33.0g	
							カルシウム 487mg	
10月20日(月)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月24日(金)	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)
牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206
ごはん	医才会址	横割バンズ 65	横割バンズ 65	ごはん	南ラジム(小松夢)	用の味ごけん	スープカレー(札幌)	ロールパン 65
精白米 110	豚すき丼 米(はいが精米) 110	【リザーブ給食】	【リザーブ給食】	精白米 110	ソフトめん 120	里の味ごはん はいが精米 68	精白米 110	ベーコンシチュー



米(はいが精米) 豚肩肉

トまねき たけのこ(水煮) たもぎたけ(水煮) きび砂糖 醤油(濃口) 10 清洒 **味噌汁** じゃがいも 50

カットわかめ 長ねぎ 白みそ 赤みそ 0.3 10 からた むろあじ(だし用) 昆布 (だし用) 水(飲料水) 2.2 150 りんご

エネルギー 692Kcal たんぱく質 23.5g カルシウム 302mg

☆豚すき丼 ごはんと具は別々です。

Feちゃんギョウザ Feちゃんギョウザ 揚げ油 40

鶏がらスープ(濃縮) 水(飲料水)

0.03

1.5

ミニトマト 30

エネルギー 854Kcal たんぱく質 31.3g カルシウム 467mg

たらフライチーズパ 釧路産たらフライ 揚げ油 <u>ウスターソース</u> きび砂糖 Feスライスチ 20

オニオンポタ たまねぎ 乾燥パセリ 小麦粉(薄カ粉) バター <u>ー</u> サラダ油 牛乳 0.05

道温州みかんゼリー 温州みかんゼリー 50

エネルギー 797Kcal たんぱく質 34.4g カルシウム 775mg

【リザーフ給食】 **ザンタレバーガ** 鶏もも肉 醤油(濃口) 清酒

しょうが にんにく 全卵 からし(* 0.2 0.05 揚げ油 海リル 醤油(濃口 きび砂糖 清酒 清酒 本みりん 穀物酢 かたくり粉 黒こしょう こねぎ 水 0.2 0.02

<u>オニオンポター</u> ベーコン(<u>バラ)</u> じゃがいも たまねぎ 乾燥パセリ 小麦粉(薄カ粉) バター 90 0.03 1.6 サラダ油 10 豆乳 スキムミルク 0.5 鶏がらスープ(濃縮)

道 温州みかんゼリー ^{温州みかんゼリー} 50

エネルギー 770Kcal たんぱく質 34.0g カルシウム 473mg

精白米 110 コーンクリームスープ ホールコー クリームコー

25 30 ベーコン たまねぎ 55 15 0.03 <u>にんじん</u> 乾燥パセ! 小麦粉(薄力粉 バター サラダ油 30 10 スキムミルク チーズ 白ワイン 食塩 白こしょう 0.05 鶏がらスープ(濃縮) 水(飲料水) 60

焼きハンバーグ 60

おろしソース だいこん だいこん しょうが 醤油(濃口 きび砂糖 清酒 本みりん かたくり粉 水(飲料水 0.5

ミニトマト ミニトマト

エネルギー 830Kcal たんぱく質 28.2g カルシウム 565mg

ソフトめん 豚肩肉 醤油(濃口 清酒 本みりん油揚げ 長ねぎ 下しいたけ(乾) たもぎたけ(水煮) 醤油 きび砂糖 8.0 清酒 本みりん 穀物酢 一味唐辛子 むろあじ(だし用) 昆布 (だし用) 水(飲料水)

カレーコロッケ ポテトコロッケ(カレー味) 揚げ油

エネルギー 702Kcal たんぱく質 25.0g カルシウム 309mg

精白米 鶏肉もも 本みりん 清酒 食塩 昆布 (だし用) にんじん ごぼう 干しいたけ(乾) ロソイン にんにく 食塩 黒こしょう じゃがいも 揚げ油 0.2 <u>西洋かぼちゃ</u> 揚げ油 油揚げ 鶏肉もも ひじき(干油(サラクきび砂糖本みりん) あり 油 さやいんげん ぶなしめじ たまねぎ セロリー 0.5 セロリー りんご しょうが にんにく サラダ油 カレー粉 トマト缶詰 醤油(濃口 本みりん 清酒 醤油(濃口) 赤みそ だし汁 さつまいも むき枝豆 30

さわらのオートミール フライ さわら切り身 清酒 50 1.3 0.2 黒こしょう 小麦粉(薄カ粉 全卵 オートミール 0.04 ェデ オートミール パン粉(乾燥)

☆肉うどん 麺と汁は別々です。 おひたし ほうれんそう

25 45 つお

エネルギー 732Kcal たんぱく質 32.6g カルシウム 330mg

☆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

110 40 じゃがいも 60 0.3 -まねき 0.2 0.03 燥パセリ 麦粉(薄力粉) 0.03 35 ラダ油 10 5 45 5 チース スキムミルク 食塩 0.6 0.5 0.3 0.8 5.4 2.7 白ワイン 鶏がらスープ(水(飲料水

プロッコリーとコーン のサラダ ハム(ロース) ブロッコリー 2 ホールコー 白ごま サラダ油 きび砂糖 30 1.2 0.5 醤油 黒こしょう

パイン缶詰 パイン缶詰 45

エネルギー 799Kcal たんぱく質 29.9g カルシウム 495mg

からし ごま油 白ごま エネルギー 732Kcal たんぱく質 25.6g カルシウム 295mg

☆**スープカレー** ごはんとスープは 別々です。

黒こしょう チリパウダ

オールスパイス 鳥がら (スープ用

重ねぎ (スープ用) <u>煮干し (だし用)</u> <u>昆布 (だし用)</u> 水(飲料水)

あさりのサラダ あさり(冷凍) しょうが

醤油(濃口) きび砂糖 清酒 本みりん

きゅうり

穀物酢 サラダ油 きび砂糖

0.02

0.02

110

0.5

1.3 0.5

0.5

10 25

1.5

1.2 0.7

0.04 0.5