

10月 よていこんだて

●卵 ◆乳製品 ◇えび *バラ科の果物 ★アレルギー対応可能献立 ※牛乳は毎日つきます。
※シャモや昆布、しらす干し、貝類には小さなえびがついていることがあります。

月 7日	火 8日	水 9日	木 10日	金 11日
ごはん きのこ汁 かれいのから揚げ *りんご 山鼻小 振替休業日	●◆黒コッペパン ◆コーンポタージュ ごぼうチップサラダ パイン缶	ごはん カレー肉じゃが ★●ししゃも天ぷら ミニトマト	五目うどん 大学芋 *梨 	深川めし みそ汁 ★●鯖のごまフライ
精白米/しめじ えのき なめこ 人参 大根 ごぼ う 長ねぎ 油揚げ みそ /黒かれい でん粉/りんご	黒コッペパン 卵 脱脂粉 乳 黒砂糖/コーン ハー ン じゃがいも 人参 玉ねぎ パ 切 油 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ /ハム キャベツ きゅうり コーン ごぼう いりごま	精白米/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白滝 さやい んげん しいたけ たもぎた け しょうが/カラフト子持ちし しゃも 小麦粉 卵 油/ミニ トマト	ワトめん 鶏肉 油揚げ つ と 人参 ほうれん草 ごぼ う 長ねぎ しいたけ たも ぎたけ/さつまいも 油 あめ 黒砂糖 ごま/梨	胚芽米 大麦 あさり しょうが 人参 ごぼう 葉大根 みそ/じゃがいも わかめ みそ/鯖 小麦粉 卵 パン粉 いりごま 油/
14日 スポーツの日	●◆背割りコッペ ◆ポーーククリームシ チュー 鱈フライ (ソース) フロッコリーとコーンの サラダ	ごはん マーボー豆腐 いわしのカレー揚げ ナムル	◇ゆであげフード*トマトス フレッシュポテト	◆小松菜ピラフ 十勝大豆コロッケ *フルーツカクテル
	せわりコッペパン 卵 脱 脂粉乳/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パ切 油 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ/スキムミルク パン粉 小麦粉 油 中濃ソース/ブ ロッコリー コーン いり ごま 油/	精白米/豆腐 豚肉 人参 長ねぎ 干しいたけ しょ うが にんにく みそ 油 /いわし しょうが 小麦 粉 でん粉 油/小松菜 もやし 人参 いりごま ごま油/	スパゲティ パセリ ベー コン えび いか あさり 玉 ねぎ 人参 セロリ しょう が にんにく ホールトマト 小麦粉 油/じゃがいも 油 /	胚芽米 大麦 パター ハー ン 人参 玉ねぎ にんに く コーン 小松菜/じゃがい も 大豆 玉ねぎ パン粉 小麦粉 マッシュポテト 油/みかん缶 桃缶 パイン 缶 梨缶 夏みかん缶 り んごジュース/
21日 ハヤシライス ココロサラダ 	●◆黒角食 ポテトスープ ★●たこ焼き風天ぷら *洋なし缶	ごはん *豆腐のカレーソース いかフライ 柿	●◇たぬきうどん (えび 入り) ◆バターポテト パイン缶	◆チキンライス ●豆よせフライ *フルーツミックス
精白米 豚肉 玉ねぎ 人 参 じゃがいも 切り しょうが にんにく マッシュ ルーム グリンピース ホールト マト 小麦粉 油/ハム 高 野豆腐 人参 きゅうり コーン いりごま/	黒角食 卵 脱脂粉乳 黒 砂糖/ハーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パ切/豆腐 入りかまぼこ 小麦粉 卵 油 糸かつお 青のり/洋な し缶/	精白米/豆腐 豚肉 玉ね ぎ 人参 しょうが にん にく グリンピース りん ご 油 小麦粉/いか パ ン粉 小麦粉 油/柿	ワトめん えび あさり 人 参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 鶏肉 つと ほうれん草 長ねぎ たもぎたけ しいたけ/じゃ がいも パター 牛乳 脱脂 粉乳/パイン缶/	胚芽米 大麦 パター 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュ ルーム グリンピース ト マトジュース 油/すりみ 卵 枝豆 大豆 でん粉 パン粉 いりごま 油/み かん缶 桃缶 パイン缶 梨 缶 りんご缶/
28日 豚すき丼 みそ汁 柿 	●◆ツイストパン ◆小松菜のクリーム煮 ◆白花豆コロッケ *黄桃缶	みそ汁 鶏照り丼または豚丼 (リザーブ給食) あげ入りおひたし	★◆味噌バターコーン ラーメン きなこポテト *りんご	11月1日 鶏ごぼうごはん みそ汁 鮭フライ 
精白米 豚肉 白滝 玉ね ぎ 筍 たもぎたけ ほう れん草/キャベツ 油揚げ みそ/柿/ 	ツイストパン 卵 脱脂粉 乳/ベーコン 小松菜 マカ ロニ 人参 玉ねぎ マッ シュルーム 小麦粉 パ ター チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク/白花豆 マッ シュポテト パター パン 粉 小麦粉 でん粉 油/黄 桃缶/	厚揚げ 小松菜 みそ/精白 米 鶏肉 しょうが でん粉 小麦粉 油 いりごま/豚肉 小麦粉 でん粉 油 いりご ま/油揚げ ほうれん草 白 菜 鰹節/	ワトめん 豚肉 しょうが にんにく すりごま みそ ごま油 ママ もやし 玉ね ぎ 人参 ほうれん草 長ね ぎ コーン パター/じゃがいも きなこ 油/りんご/	胚芽米 大麦 鶏肉 焼き 豆腐 しょうが ごぼう 人参 油揚げ いりごま 油/じゃがいも わかめ 玉ねぎ みそ/鮭 パン粉 小麦粉 でん粉 油

<材料> 4人分

- ハム...2枚
- きゃべつ...100グラム
- きゅうり...40グラム
- ホールコーン...20グラム
- ごぼう...80グラム
- 塩...少々 (揚げ油...適量)
- 酢...小さじ2
- A. 砂糖・しょうゆ...各小さじ1/2
- 塩・こしょう・いりごま...少々

作ってみませんか〜10月の給食メニューから **ごぼうチップサラダ**

<作り方>

- ① ハム、きゃべつはせん切りにする。
- ② キュウリは縦半分に斜めに切る。ごぼうは洗って土を落としさがきにして水にさらす。
- ③ ごぼうの水をきる。油を熱し、ごぼうをからりと揚げ、塩を振る。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ 野菜、ハム、③の半分の量、いりごま、ドレッシングをよく混ぜる。
- ⑥ 器に盛り付け、残りの揚げたごぼうを上からかける。

※給食では衛生面に配慮して食材を茹でています。

