



月	火	水	木	金									
3 ごはん・牛乳 えのきとあげのみそしる 赤 油あげ 緑 えのきだけ さんまのうめに 赤 さんま ぶたにくとあつあげのいためもの 赤 ぶた肉・あつあげ 黄 油 緑 キャベツ・ピーマン・長ねぎ・ぶなしめじ・にんじん さんまは旬の食材	4 コッペパン・いちごジャム・牛乳 ミートボールと白菜のスープ 赤 ミートボール 緑 はくさい・ほうれん草・ほししいたけ・はるさめ・しなちく・にんじん ふかしいも 緑 さつまいも フルーツヨーグルト 赤 ヨーグルト 緑 おとうろ・パイン・バナナ さつまいもは旬の食材	5 ごはん・牛乳 みそしる 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ さばのしおやき 赤 さば ふきのいために 赤 天かま 黄 ごま 緑 ふき・にんじん・つきこんにやく プルーン プルーンは旬の食材、森町産	6 ナン・牛乳 スパイシーカレー 赤 クリームチーズ 黄 バター・油 緑 玉ねぎ・にんじん・りんご・にんにく クリスピーチキン 赤 とり肉 黄 油・こむぎこ かいそうサラダ 赤 かいそう・かにかまぼこ 緑 キャベツ・きゅうり・にんじん	7 ごはん・牛乳 なめこのみそしる 緑 なめこ・だいこん こうやどうふのフライ 赤 こうやどうふ 黄 こむぎこ・でんぶ おかか 赤 とり肉・天かま・かつおぶし 黄 油・じゃがいも 緑 にんじん・さやいんげん・だいこん・こんにやく・ごぼう									
10 たいいくの日 たくさん食べて、たくさん体を動かしましょう。 今日は十三夜です。	11 くろごまパン・牛乳 しろはな豆のポターシュ 赤 牛乳 黄 バター・油 緑 玉ねぎ さけチーズフライ 赤 さけ・チーズ 黄 パンこ・油・こむぎこ ごぼうサラダ 赤 ハム 黄 マヨネーズ 緑 ごぼう・にんじん・きゅうり・キャベツ さつまいもは旬の食材	12 ごはん・牛乳 さつまじる 赤 とり肉・とうふ 黄 さつまいも 緑 玉ねぎ・にんじん・ごぼう・長ねぎ・つきこんにやく こぶまき 赤 さけ・こんぶ 緑 ごぼう・かんぴょう おひたし 緑 ほうれん草・もやし・にんじん さつまいもは旬の食材	13 ソフトフランスパン・牛乳 わんたんスープ 赤 つと 黄 わんたん 緑 しなちく・ほししいたけ・ほうれん草・長ねぎ ちゅうかサラダ 赤 ハム・いか 黄 はるさめ 緑 きゅうり・にんじん・キャベツ・ごま油 ごまだんご 黄 しらたま・ごま	14 くりごはん・牛乳 赤 とり肉・油あげ 黄 こめ・くり 緑 ごぼう・ほししいたけ・えだまめ・にんじん すましじる 黄 まりふ 緑 にんじん・たけのこ・えのきだけ さんまのしおやき 赤 さんま もやしのごまあえ 黄 ごま 緑 もやし・コーン くり・さんまは旬の食材									
17 ごはん・なっとう・牛乳 とうふのみそしる 赤 とうふ 緑 なかねぎ あつやきたまご 赤 たまご いりどり 赤 とり肉 黄 油 緑 さやいんげん・にんじん・たけのこ・ごぼう・こんにやく・しょうが	18 コッペパン・牛乳 たまごスープ 赤 たまご・とうふ・つと 黄 でんぶ 緑 ほうれん草・えのき ツナとやさいのわふうあえ 赤 ツナ・かつおぶし 緑 キャベツ・きゅうり・にんじん だいがくいも 黄 さつまいも・ごま・油 さつまいもは旬の食材	19 ピビンバ・牛乳 赤 ぶたひき肉・だいず 黄 こめ・ごま油・油・ごま 緑 ほうれん草・にんじん・たけのこ・もやし・さんさい・しょうが・にんにく わかめスープ 赤 わかめ 黄 ごま・ごま油 緑 長ねぎ カレイのフライ 赤 カレイ 黄 こむぎこ・油	20 あげパン・牛乳 黄 パン・さとう・油 ようふうおでん 赤 がんも・うずらのたまご・こんぶ 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ・にんじん・こんにやく・だいこん ゼリーあえ 黄 ゼリー 緑 おとうろ・みかん・パイン チーズ	21 カレーライス・牛乳 赤 牛乳・とう乳・クリームチーズ 黄 こめ・じゃがいも・バター・油 緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・りんご・にんにく ハンバーグ 赤 ぶた肉・とり肉 黄 パンこ・でんぶ 緑 玉ねぎ ヨーグルト									
24 ごはん・牛乳 えびすりみのみそしる 赤 えびすりみ 緑 にんじん・えのき・長ねぎ ししゃものフリッター 赤 ししゃも 黄 こむぎこ・油 いかとだいこんのもの 赤 いか 緑 だいこん・いんげん・ぶなしめじ	25 ソフトフランスパン・牛乳 スイートシチュー 赤 とり肉・牛乳・クリームチーズ 黄 さつまいも・バター 緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース うのはなパテ 赤 おから・とり肉・チーズ 黄 ジャがいも・パンこ・油 緑 ごぼう・長ねぎ・玉ねぎ ブロッコリーのおかかあえ 赤 おかか 緑 ブロッコリー さつまいもは旬の食材	26 ごはん・牛乳 きのこのみそしる 赤 あつあげ・とり肉 黄 えのき・まいたけ・ほししいたけ・ごぼう・だいこん・だいこんなっば やきかまチーズ 赤 たら・いとより・チーズ とさに 赤 油あげ 緑 たけのこ・にんじん・ふき あじつけのり	27 しょうゆラーメン・牛乳 赤 ぶた肉・つと 黄 ちゅうかめん 緑 ほうれん草・しなちく・長ねぎ・しょうが おこのみやき 赤 かつおぶし 黄 こむぎこ・油 緑 キャベツ・長ねぎ かき かきは旬の食材	28 ごはん・牛乳 もやしとあげのみそしる 赤 油あげ 緑 もやし ポークチャップ 赤 ぶた肉 フレンチサラダ 緑 キャベツ・きゅうり・みかん									
31 ごはん・牛乳 ちゅうかスープ 赤 とり肉・つと 黄 でんぶ 緑 めんま・長ねぎ・しょうが はるまき 赤 とり肉 黄 こむぎこ・油・でんぶ 緑 玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・にんじん・もやし チンジャオロース 赤 ぶた肉 黄 油 緑 ピーマン・たけのこ・にんじん	<p>月の平均栄養摂取量 (予定)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小</td> <td>662</td> <td>27.7</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>822</td> <td>32.7</td> </tr> </tbody> </table> <p>◆◆ 10月の給食目標 ◆◆ 食に関わる多くの人や自然の恵みに感謝して食べよう。 感謝の気持ちで、残さずに食べましょう。</p> <p>●あか(赤)：からだをつくる。 ●き(黄)：はたらく力や体温になる。 ●みどり(緑)：からだの調子をとのえる。 ・牛乳はあかのなかまです。 ・ごはん、パン、めん類はきいろのなかまです。</p> <p>◆森町のきりん(おしまひやま管内)でとれる食材の活用よいて◆ ○米(森町・北海道産) ○プルーン(森町産) ○じゃがいも(七飯産・北斗市産) ○長ねぎ(七飯産・北斗市産)</p> <p>※気候の関係で、変わることもあります。</p> <p>●食材の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。</p>					エネルギー	たんぱく質	小	662	27.7	中	822	32.7
	エネルギー	たんぱく質											
小	662	27.7											
中	822	32.7											

※学校給食費は、小学生で1ヵ月あたり1,520円・中学生で1,600円森町より子育て支援策として、助成されております。

また、学校給食の食材は、保護者の皆さんが毎月納入されます給食費によってすべてまかなわれています。必ずその月の納入期限日(25日)までに納入されますようご協力よろしくお願いします。

