

学校給食の食べ残しや生ごみをバイオガス発電に利用し、副産物の肥料で育てた野菜を学校給食で使用する取組を行っています。
この取組で育てたキャベツを、10月17日(木)とまこまい焼きそばで使用します！



10月 学校給食予定献立表(西部・中央部)

今年もおいしくできました！
10月から12月まで厚真産のブランド米「さくら米(ななつぼし)」の新米を使用します。
厚真町公式キャラクター あつまるくん(協力:とまこまい広域農業協同組合)

月	火	水	木	金
献立名	献立名	献立名	献立名	献立名

1 ラーメン

3姉妹都市盟約50周年
「**八王子ラーメン**」
あ揚げギョーザ2個
フルーツキャロットゼリー

はちおうじ
八王子観光キャラ
はちおうじ
ニッキー

「**八王子千人同心**」が縁で3姉妹都市となりました。今年は姉妹都市盟約50周年を記念して、各種イベントが八王子市で11月に開催され、ほつきカレーや苦小牧の名産品などが紹介されます。
給食では、10月1日(火)に「八王子ラーメン」を提供します。11日は、日光市にちなんだメニューが登場する予定です。お楽しみに！

2 ごはん

10月2日(水)
よしのじり
吉野汁
ぶたにく
豚肉のしょうが炒め

栄養価
エネルギー・たんぱく質・しぼり・えんぶ
低 599 kcal 23.1 g 17.3 g 3.0 g
中 673 kcal 26.1 g 17.9 g 3.5 g
高 689 kcal 27.1 g 18.5 g 4.1 g
中学 719 kcal 28.1 g 18.6 g 4.2 g

豚肉・人参・もやし・長葱・ホールコーン・玉葱・ソテーオニオン(大豆)・きくらげ・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・醤油ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・がらすポーク&チキン(豚肉・鶏肉)・穀物酢

キャベツ・たまねぎ・にら・鶏肉・豚脂・ひじき・でん粉・しょうゆ・植物油・砂糖・魚介エキス・食塩・香辛料・酵母エキス・小麦粉・大豆・大豆粉・ごま・菜種油

オレンジ果汁・人参ジュース・りんご果汁・砂糖

3 バーガーパン

つぶつぶコーンスープ
あみや
網焼きハンバーグ
パンにはさんで食べよう！
ポテトのケチャップ炒め

栄養価
エネルギー・たんぱく質・しぼり・えんぶ
低 533 kcal 23.5 g 14.4 g 1.7 g
中 604 kcal 27.3 g 15.9 g 1.9 g
高 672 kcal 30.8 g 17.6 g 2.5 g
中学 757 kcal 33.4 g 18.4 g 2.6 g

鶏肉・冷凍豆腐(豆乳・でん粉・大豆)・でん粉・ごぼう・人参・長葱・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・醤油(大豆・小麦)

豚肉・人参・玉葱・キャベツ・菜種油・おろし生姜・生姜焼きのたれ(しょうゆ・砂糖・しょうが・発酵調味料・香辛料・小麦・大豆)

4 ごはん

**たまごい
卵入りわかめスープ**
えびにらまんじゅう
①1個 ②2個
チンジャオロースー

栄養価
エネルギー・たんぱく質・しぼり・えんぶ
低 519 kcal 20.1 g 14.2 g 1.7 g
中 572 kcal 22.4 g 15.3 g 2.1 g
高 627 kcal 24.6 g 16.2 g 2.4 g
中学 765 kcal 29.3 g 19.2 g 2.9 g

冷凍豆腐(豆乳・でん粉・大豆)・人参・もやし・わかめ・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・でん粉・醤油(大豆・小麦)・こしょう・塩・白炒りごま

えび・豚肉・にら・キャベツ・豚脂・ごま油・大豆・砂糖・かきエクス・しょうが・ごま油(ごま)・食塩・にんにく・しょうゆ・魚介エキス調味料・加工でん粉・小麦粉・菜種油

豚肉・人参・たけのこ・ピーマン・菜種油・おろし生姜・にんにく・料理酒・砂糖・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・醤油(大豆・小麦)・オイスターソース・こしょう・でん粉

5 ごはん

鶏団子のみそ汁
野菜コロッケ
もやしと小松菜のなめたけ和え

栄養価
エネルギー・たんぱく質・しぼり・えんぶ
低 589 kcal 18.5 g 17.6 g 1.5 g
中 643 kcal 20.4 g 18.4 g 1.8 g
高 696 kcal 22.4 g 19.2 g 2.0 g
中学 775 kcal 23.9 g 19.6 g 2.1 g

鶏肉団子(鶏肉・たまねぎ・豚脂・パン粉・大豆油・大豆・でん粉・砂糖・しょうゆ・食塩・みりん・香辛料・小麦・大根・人参・長葱・味噌(大豆)・減塩味噌(大豆)・こんぶだし・鰹だしパック)

じゃが芋・パン粉・小麦粉・にんじん・たまねぎ・とうもろこし・いんげん・砂糖・でん粉・植物油・貝Ca・食塩・酵母粉末・大豆・菜種油

もやし・ごまつな・人参・なめ茸(えのき茸・醤油・砂糖・発酵調味料・寒天・香辛料・大豆・小麦)・醤油(大豆・小麦)・だししょうゆ(小麦・大豆・さば)

6 ごはん

**とりだんご
鶏団子のみそ汁**
野菜コロッケ
もやしと小松菜のなめたけ和え

栄養価
エネルギー・たんぱく質・しぼり・えんぶ
低 589 kcal 18.5 g 17.6 g 1.5 g
中 643 kcal 20.4 g 18.4 g 1.8 g
高 696 kcal 22.4 g 19.2 g 2.0 g
中学 775 kcal 23.9 g 19.6 g 2.1 g

鶏肉団子(鶏肉・たまねぎ・豚脂・パン粉・大豆油・大豆・でん粉・砂糖・しょうゆ・食塩・みりん・香辛料・小麦・大根・人参・長葱・味噌(大豆)・減塩味噌(大豆)・こんぶだし・鰹だしパック)

じゃが芋・パン粉・小麦粉・にんじん・たまねぎ・とうもろこし・いんげん・砂糖・でん粉・植物油・貝Ca・食塩・酵母粉末・大豆・菜種油

もやし・ごまつな・人参・なめ茸(えのき茸・醤油・砂糖・発酵調味料・寒天・香辛料・大豆・小麦)・醤油(大豆・小麦)・だししょうゆ(小麦・大豆・さば)

7 ごはん

**ブラウنشチュー
かぼちゃコロッケ
ブルーベリージャム**

栄養価
エネルギー・たんぱく質・しぼり・えんぶ
低 592 kcal 22.0 g 25.9 g 2.9 g
中 629 kcal 23.7 g 27.6 g 3.3 g
高 713 kcal 27.0 g 30.4 g 3.9 g
中学 730 kcal 27.7 g 31.1 g 4.1 g

小麦粉・砂糖・ショートニング・パン酵母・食塩

豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・菜種油・ウスターソース・ハヤシルー(小麦)・アップルソース(リンゴ)・赤ワイン・トマトソース(大豆)

かぼちゃ・パン粉・小麦粉・たまねぎ・砂糖・じゃが芋・大豆・食用植物油・でん粉・貝Ca・食塩・酵母粉末・菜種油

ブルーベリー・砂糖

8 ごはん

**やさい
野菜ちゃんぽんスープ**
肉団子みそ味
①1個 ②2個
白菜の中華和え

栄養価
エネルギー・たんぱく質・しぼり・えんぶ
低 542 kcal 20.2 g 15.3 g 1.8 g
中 598 kcal 22.3 g 16.3 g 2.0 g
高 650 kcal 24.2 g 17.3 g 2.2 g
中学 806 kcal 29.5 g 21.4 g 2.9 g

豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・さつまいも(魚肉・でん粉・砂糖・食塩・菜種油)・ホールコーン・きくらげ・ごま油(ごま)・調整豆乳(大豆・砂糖・米油・塩・乳酸カルシウム)・ちゃんぽんスープの素(ポークエキス・動物油脂・しょうゆ・食塩・チキンエキス・酵母エキス・モノパルダナー・香辛料・小麦・大豆・豚肉・鶏肉)・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)

鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉・加工でん粉・豚脂・食塩・植物油・香辛料・砂糖・味噌・水あめ・発酵調味料・ごま・醸造酢・酵母エキス・しょうが・菜種油・小麦・大豆・Dnご

白菜・もやし・人参・春雨(緑豆)・穀物酢・醤油(大豆・小麦)・砂糖・ごま油(ごま)・白炒りごま

9 ごはん

**クイティオスー
ピザ春巻き
コールスロー
メープルジャム**

栄養価
エネルギー・たんぱく質・しぼり・えんぶ
低 546 kcal 20.2 g 15.3 g 1.8 g
中 609 kcal 22.4 g 19.4 g 3.1 g
高 640 kcal 22.6 g 21.3 g 3.8 g
中学 694 kcal 24.7 g 22.2 g 4.0 g

人参・たけのこ・干椎茸・クイティオ(米・じゃがいもでん粉)・ペーコン(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・ソテーオニオン(大豆)・パセリ・オニオンスープ(ゼラチン・小麦・大豆・豚肉)・醤油(大豆・小麦)

玉葱・トマトペースト・植物油・トマト・チーズ・小麦粉・砂糖・ゼラチン・コンソメパウダー・ショートニング・食塩・にんにく・ペーコン・コーンフラワー・粉あめ・酵母エキスパウダー・加工でん粉・酒精・大豆・乳・ゼラチン・鶏肉・菜種油

キャベツ・人参・きゅうり・ホールコーン・コールスロー・ドレッシング

砂糖・メープルシュガー・寒天

10 ごはん

**なめこのみそ汁
カツオカツ
白菜ののり和え**

栄養価
エネルギー・たんぱく質・しぼり・えんぶ
低 568 kcal 21.0 g 17.8 g 2.5 g
中 659 kcal 25.3 g 20.0 g 3.2 g
高 775 kcal 29.4 g 22.3 g 4.1 g
中学 830 kcal 31.3 g 23.7 g 4.3 g

蒸麹(小麦粉・加工でん粉・酒精・菜種油・大豆油(大豆)・豚肉・玉葱・人参・キャベツ・みりん・ピーマン・オイスターソース・赤味噌(大豆・米・塩)・味噌(大豆)・しょうゆ・砂糖・豚肉・コンソメペースト(ポークエキス・しょうゆ・食塩・水あめ・砂糖)・オニオンエキス・ガーリックエキス・豚脂・ごま油・植物油・香辛料・加工でん粉・小麦・大豆・豚肉・鶏肉)・がらすスープポーク&チキン(豚肉・鶏肉)・おろし生姜・みりん・菜種油・ホッキョク(ホキ)・寒天

ごぼう・人参・きゅうり・醤油(大豆・小麦)・こしょう・白炒りごま・エッグゲア(大豆)・ツナ油漬フレーク(大豆)

砂糖・水あめ・豆乳・大豆

11 ごはん

とまこまい焼きそばが給食に登場！
「とまこまい焼きそば」は、苦小牧総合経済高校マーケティング部の学生が、苦小牧の新しいソウルフードを作るために考えた料理です！
「小中学生にも食べて味を知ってもらいたい」という思いから、給食用にレシピを考案し提供することとなりました。お楽しみに♪
モチモチの太麺・ホッキ節・みそ味がポイントです！

栄養価
エネルギー・たんぱく質・しぼり・えんぶ
低 501 kcal 21.0 g 20.8 g 2.1 g
中 594 kcal 24.5 g 22.2 g 2.5 g
高 632 kcal 26.9 g 23.8 g 2.9 g
中学 736 kcal 31.1 g 26.6 g 3.4 g

小麦粉・なたね油・イースト・砂糖・食塩

じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・パセリ・こしょう・フィヨングラニュール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・カットウインナー(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・白ワイン・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦)

豚肉・人参・玉葱・水煮大豆・ホールコーン・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦)・中濃ソース(りんご)・赤ワイン・トマトケチャップ・トマトピューレ・こしょう・塩

豆乳・加工油脂・麦芽糖・砂糖・植物油・米粉・水あめ・砂糖・ココアパウダー・大豆粉・小麦不使用醤油・加工デンプン・大豆・ペーキングパウダー

12 ごはん

**とり
鶏だしなべ
豚肉とごぼうのしぐれ煮**

栄養価
エネルギー・たんぱく質・しぼり・えんぶ
低 527 kcal 21.3 g 13.8 g 2.0 g
中 596 kcal 24.8 g 15.1 g 2.4 g
高 664 kcal 27.8 g 16.5 g 2.7 g
中学 743 kcal 29.5 g 16.9 g 2.8 g

鶏肉団子(鶏肉・たまねぎ・豚脂・パン粉・大豆油・でん粉・砂糖・しょうゆ・食塩・みりん・香辛料・小麦)・鶏肉・白油・冷凍豆腐(豆乳・でん粉・大豆)・人参・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・白菜・長葱・にら・鶏だしつゆ(食塩・醤油・チキンエキス・香味チキンオイル・砂糖・鶏節・食用植物油・白菜エキス・ポークエキス・香辛料・小麦・大豆・ゼラチン・鶏肉・豚肉)・料理酒

豚肉・ごぼう・玉葱・菜種油・おろし生姜・砂糖・みりん・料理酒・醤油(大豆・小麦)

13 ごはん

ミニコッパン
パンにはさんで食べてもいよ

栄養価
エネルギー・たんぱく質・しぼり・えんぶ
低 558 kcal 21.0 g 17.8 g 2.5 g
中 659 kcal 25.3 g 20.0 g 3.2 g
高 775 kcal 29.4 g 22.3 g 4.1 g
中学 830 kcal 31.3 g 23.7 g 4.3 g

蒸麹(小麦粉・加工でん粉・酒精・菜種油・大豆油(大豆)・豚肉・玉葱・人参・キャベツ・みりん・ピーマン・オイスターソース・赤味噌(大豆・米・塩)・味噌(大豆)・しょうゆ・砂糖・豚肉・コンソメペースト(ポークエキス・しょうゆ・食塩・水あめ・砂糖)・オニオンエキス・ガーリックエキス・豚脂・ごま油・植物油・香辛料・加工でん粉・小麦・大豆・豚肉・鶏肉)・がらすスープポーク&チキン(豚肉・鶏肉)・おろし生姜・みりん・菜種油・ホッキョク(ホキ)・寒天

ごぼう・人参・きゅうり・醤油(大豆・小麦)・こしょう・白炒りごま・エッグゲア(大豆)・ツナ油漬フレーク(大豆)

砂糖・水あめ・豆乳・大豆

14 ごはん

**どさんこ汁
いわしのしょうが煮**
小骨に気をつけて食べましょう

栄養価
エネルギー・たんぱく質・しぼり・えんぶ
低 561 kcal 23.0 g 16.5 g 1.7 g
中 622 kcal 25.3 g 18.1 g 2.0 g
高 686 kcal 27.9 g 19.8 g 2.2 g
中学 767 kcal 29.6 g 20.5 g 2.4 g

豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・長葱・ホールコーン・おろし生姜・有塩バター(乳)・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆)・鰹だしパック

いわし・水あめ・砂糖・しょうゆ・発酵調味料・おろししょうが・こんぶだし・酢・塩・小麦・大豆

ペーコン(豚肉・食塩・砂糖・香辛料)・キャベツ・人参・こしょう・塩・菜種油

15 ナン

**ポトフ
チリコンカン
チョコクレープ**

栄養価
エネルギー・たんぱく質・しぼり・えんぶ
低 501 kcal 21.0 g 20.8 g 2.1 g
中 594 kcal 24.5 g 22.2 g 2.5 g
高 632 kcal 26.9 g 23.8 g 2.9 g
中学 736 kcal 31.1 g 26.6 g 3.4 g

小麦粉・なたね油・イースト・砂糖・食塩

じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・パセリ・こしょう・フィヨングラニュール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・カットウインナー(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・白ワイン・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦)

豚肉・人参・玉葱・水煮大豆・ホールコーン・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦)・中濃ソース(りんご)・赤ワイン・トマトケチャップ・トマトピューレ・こしょう・塩

豆乳・加工油脂・麦芽糖・砂糖・植物油・米粉・水あめ・砂糖・ココアパウダー・大豆粉・小麦不使用醤油・加工デンプン・大豆・ペーキングパウダー

16 ごはん

**どさんこ汁
いわしのしょうが煮**
小骨に気をつけて食べましょう

栄養価
エネルギー・たんぱく質・しぼり・えんぶ
低 561 kcal 23.0 g 16.5 g 1.7 g
中 622 kcal 25.3 g 18.1 g 2.0 g
高 686 kcal 27.9 g 19.8 g 2.2 g
中学 767 kcal 29.6 g 20.5 g 2.4 g

豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・長葱・ホールコーン・おろし生姜・有塩バター(乳)・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆)・鰹だしパック

いわし・水あめ・砂糖・しょうゆ・発酵調味料・おろししょうが・こんぶだし・酢・塩・小麦・大豆

ペーコン(豚肉・食塩・砂糖・香辛料)・キャベツ・人参・こしょう・塩・菜種油

17 ごはん

**カレーうどん
一口焼きいも2個**
①ひじきとれんこんの和風サラダ

栄養価
エネルギー・たんぱく質・しぼり・えんぶ
低 553 kcal 19.1 g 18.7 g 2.5 g
中 629 kcal 21.9 g 20.5 g 3.3 g
高 662 kcal 23.7 g 22.0 g 3.8 g
中学 780 kcal 28.9 g 28.2 g 4.1 g

豚肉・玉葱・人参・ごぼう・干椎茸・カレーフレーク(小麦)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・でん粉・鰹だし・減塩味噌(大豆)・さばつゆ(大豆・小麦・さば)

さつまいも・砂糖・醤油・小麦・大豆・菜種油

芽ひじき・れんこん・人参・ツナ油漬フレーク(大豆)・穀物酢・枝豆(大豆)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・こしょう・塩・エッグゲア(大豆)・白すりごま・粒入りマスタード(からし・醸造酢・はちみつ・コラーゲン油・りんご濃縮果汁・塩)

18 ごはん

ミニコッパン
パンにはさんで食べてもいよ

栄養価
エネルギー・たんぱく質・しぼり・えんぶ
低 558 kcal 21.0 g 17.8 g 2.5 g
中 659 kcal 25.3 g 20.0 g 3.2 g
高 775 kcal 29.4 g 22.3 g 4.1 g
中学 830 kcal 31.3 g 23.7 g 4.3 g

蒸麹(小麦粉・加工でん粉・酒精・菜種油・大豆油(大豆)・豚肉・玉葱・人参・キャベツ・みりん・ピーマン・オイスターソース・赤味噌(大豆・米・塩)・味噌(大豆)・しょうゆ・砂糖・豚肉・コンソメペースト(ポークエキス・しょうゆ・食塩・水あめ・砂糖)・オニオンエキス・ガーリックエキス・豚脂・ごま油・植物油・香辛料・加工でん粉・小麦・大豆・豚肉・鶏肉)・がらすスープポーク&チキン(豚肉・鶏肉)・おろし生姜・みりん・菜種油・ホッキョク(ホキ)・寒天

ごぼう・人参・きゅうり・醤油(大豆・小麦)・こしょう・白炒りごま・エッグゲア(大豆)・ツナ油漬フレーク(大豆)

砂糖・水あめ・豆乳・大豆

19 ごはん

**とまこまい焼きそば
ごぼうサラダ
プリン**

栄養価
エネルギー・たんぱく質・しぼり・えんぶ
低 527 kcal 21.3 g 13.8 g 2.0 g
中 596 kcal 24.8 g 15.1 g 2.4 g
高 664 kcal 27.8 g 16.5 g 2.7 g
中学 743 kcal 29.5 g 16.9 g 2.8 g

鶏肉団子(鶏肉・たまねぎ・豚脂・パン粉・大豆油・でん粉・砂糖・しょうゆ・食塩・みりん・香辛料・小麦)・鶏肉・白油・冷凍豆腐(豆乳・でん粉・大豆)・人参・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・白菜・長葱・にら・鶏だしつゆ(食塩・醤油・チキンエキス・香味チキンオイル・砂糖・鶏節・食用植物油・白菜エキス・ポークエキス・香辛料・小麦・大豆・ゼラチン・鶏肉・豚肉)・料理酒

豚肉・ごぼう・玉葱・菜種油・おろし生姜・砂糖・みりん・料理酒・醤油(大豆・小麦)

20 ごはん

**どさんこ汁
いわしのしょうが煮**
小骨に気をつけて食べましょう

栄養価
エネルギー・たんぱく質・しぼり・えんぶ
低 561 kcal 23.0 g 16.5 g 1.7 g
中 622 kcal 25.3 g 18.1 g 2.0 g
高 686 kcal 27.9 g 19.8 g 2.2 g
中学 767 kcal 29.6 g 20.5 g 2.4 g

豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・長葱・ホールコーン・おろし生姜・有塩バター(乳)・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆)・鰹だしパック

いわし・水あめ・砂糖・しょうゆ・発酵調味料・おろししょうが・こんぶだし・酢・塩・小麦・大豆

ペーコン(豚肉・食塩・砂糖・香辛料)・キャベツ・人参・こしょう・塩・菜種油

21 ごはん

かぼちゃのひき肉カレー
β-カロテンたっぷりのかぼちゃを使ったカレーです
アップルゼリーのフルーツ和え

栄養価
エネルギー・たんぱく質・しぼり・えんぶ
低 600 kcal 18.6 g 17.1 g 2.0 g
中 686 kcal 21.4 g 19.3 g 2.5 g
高 774 kcal 23.9 g 21.5 g 2.9 g
中学 872 kcal 26.1 g 22.7 g 3.1 g

豚肉・かぼちゃ・カット大豆・玉葱・人参・ソテーオニオン(大豆)・にんにく・生クリーム(乳)・菜種油・パネートカレー(小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ)・中濃ソース(リンゴ)・スキムミルク(乳)・アップルソース(リンゴ)・カレーフレーク(小麦)

アップルゼリー(砂糖・りんご果汁)・うんしゅうみかん缶・黄桃ダイス(もも)・パインチップ

22 うどん

**カレーうどん
一口焼きいも2個**
①ひじきとれんこんの和風サラダ

栄養価
エネルギー・たんぱく質・しぼり・えんぶ
低 553 kcal 19.1 g 18.7 g 2.5 g
中 629 kcal 21.9 g 20.5 g 3.3 g
高 662 kcal 23.7 g 22.0 g 3.8 g
中学 780 kcal 28.9 g 28.2 g 4.1 g

豚肉・玉葱・人参・ごぼう・干椎茸・カレーフレーク(小麦)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・でん粉・鰹だし・減塩味噌(大豆)・さばつゆ(大豆・小麦・さば)

さつまいも・砂糖・醤油・小麦・大豆・菜種油

芽ひじき・れんこん・人参・ツナ油漬フレーク(大豆)・穀物酢・枝豆(大豆)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・こしょう・塩・エッグゲア(大豆)・白すりごま・粒入りマスタード(からし・醸造酢・はちみつ・コラーゲン油・りんご濃縮果汁・塩)

23 ごはん

**とまこまい焼きそば
ごぼうサラダ
プリン**

栄養価
エネルギー・たんぱく質・しぼり・えんぶ
低 527 kcal 21.3 g 13.8 g 2.0 g
中 596 kcal 24.8 g 15.1 g 2.4 g
高 664 kcal 27.8 g 16.5 g 2.7 g
中学 743 kcal 29.5 g 16.9 g 2.8 g

鶏肉団子(鶏肉・たまねぎ・豚脂・パン粉・大豆油・でん粉・砂糖・しょうゆ・食塩・みりん・香辛料・小麦)・鶏肉・白油・冷凍豆腐(豆乳・でん粉・大豆)・人参・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・白菜・長葱・にら・鶏だしつゆ(食塩・醤油・チキンエキス・香味チキンオイル・砂糖・鶏節・食用植物油・白菜エキス・ポークエキス・香辛料・小麦・大豆・ゼラチン・鶏肉・豚肉)・料理酒

豚肉・ごぼう・玉葱・菜種油・おろし生姜・砂糖・みりん・料理酒・醤油(大豆・小麦)

24 ごはん

**ミネストローネ
とうもろこしグラタン**
豚肉ときのこのデミソース煮

栄養価
エネルギー・たんぱく質・しぼり・えんぶ
低 552 kcal 21.1 g 15.5 g 1.7 g
中 599 kcal 22.7 g 15.9 g 1.9 g
高 645 kcal 24.5 g 16.3 g 2.2 g
中学 747 kcal 27.3 g 18.0 g 2.4 g

細切り高野豆腐(大豆)・玉葱・人参・わかめ・味噌(大豆)・減塩味噌(大豆)・こんぶだし・鰹だしパック

真あじ・生パン粉・小麦粉・バターミックス・大豆・菜種油

もやし・きゅうり・人参・サラダチキン(鶏肉)・パンパシードレッシング(ごま・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)

砂糖・トマトペースト・玉葱・人参・醸造酢・とうもろこしでん粉・塩・香辛料

25 ごはん

**ワンタンスープ
ビビンバ**
ごはんにまぜて食べましょう

栄養価
エネルギー・たんぱく質・しぼり・えんぶ
低 536 kcal 19.6 g 22.2 g 2.1 g
中 604 kcal 22.4 g 23.9 g 2.5 g
高 717 kcal 26.8 g 26.4 g 3.1 g
中学 778 kcal 28.9 g 27.6 g 3.4 g

じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・しめじ・カットウインナー(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・ダイズトマト・冷凍ミニクッパン(黄大豆・青大豆・手こぎ・納豆)・せいろ・にんにく・塩・フィヨングラニュール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・野菜だし(人参粉末・砂糖・酵母エキス・たまねぎ粉末・キャベツ粉末・でん粉)・こしょう・白ワイン

ショートニング・乾燥マッシュポテト・スイートコーン・米粉・おがら・コーンパウダー・粉末水あめ・豆乳・加工でん粉・砂糖・ソテーオニオン・食塩・大豆・酵母エキス

豚肉・玉葱・しめじ・人参・いんげん・菜種油・デミグラスソース(小麦・豚肉・大豆・牛肉)・ウスターソース・アップルソース(リンゴ)・トマトケチャップ・砂糖

26 ごはん

かぼちゃのひき肉カレー
β-カロテンたっぷりのかぼちゃを使ったカレーです
アップルゼリーのフルーツ和え

栄養価
エネルギー・たんぱく質・しぼり・えんぶ
低 600 kcal 18.6 g 17.1 g 2.0 g
中 686 kcal 21.4 g 19.3 g 2.5 g
高 774 kcal 23.9 g 21.5 g 2.9 g
中学 872 kcal 26.1 g 22.7 g 3.1 g

豚肉・かぼちゃ・カット大豆・玉葱・人参・ソテーオニオン(大豆)・にんにく・生クリーム(乳)・菜種油・パネートカレー(小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ)・中濃ソース(リンゴ)・スキムミルク(乳)・アップルソース(リンゴ)・カレーフレーク(小麦)

アップルゼリー(砂糖・りんご果汁)・うんしゅうみかん缶・黄桃ダイス(もも)・パインチップ

27 ごはん

スパゲティ
きのこのクリームスパゲティ
ブロッコリーのサラダ

栄養価
エネルギー・たんぱく質・しぼり・えんぶ
低 516 kcal 20.9 g 16.1 g 1.5 g
中 599 kcal 24.0 g 18.2 g 1.9 g
高 637 kcal 25.6 g 19.8 g 2.2 g
中学 704 kcal 28.0 g 21.2 g 2.3 g

ペーコン(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・玉葱・しめじ・人参・マッシュルーム水煮・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ベチャメルソース(乳・小麦・大豆)・ルウポタージュ(小麦・乳・豚肉・大豆)・牛乳・生クリーム(乳)・こしょう・パセリ・菜種油

ブロッコリー・人参・ホールコーン・コーンクリーム・ドレッシング(植物油・醸造酢・砂糖・食塩・スイートコーンパウダー・発酵調味料・ソテーオニオン)・酵母エキスパウダー・ブルービュール・にんじんエキス・レモン果汁・加工でん粉)

28 ごはん

**さつまいも
とまこまい焼き
苦小牧産ほっけのねぎ塩焼き**
苦小牧でとれたほっけです
小骨に気をつけて食べましょう

栄養価
エネルギー・たんぱく質・しぼり・えんぶ
低 547 kcal 21.6 g 13.9 g 1.3 g
中 614 kcal 26.6 g 15.1 g 1.6 g
高 679 kcal 29.2 g 16.3 g 1.7 g
中学 763 kcal 31.0 g 16.9 g 1.8 g

真ほっけ・白醤油・水あめ・みりん・魚醤油・食塩・ねぎ・オニオン・香辛料・大豆・小麦

水煮大豆・芽ひじき・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・菜種油・和風だし・醤油(大豆・小麦)・砂糖・料理酒

29 ごはん

**コンソメスープ
かぼちゃのハンバーグ
コーンと枝豆のソテー**
小袋ケチャップ
かぼちゃのハンバーグにジャック・オランタンの顔を描いてみよう!

栄養価
エネルギー・たんぱく質・しぼり・えんぶ
低 547 kcal 21.6 g 13.9 g 1.3 g
中 614 kcal 26.6 g 15.1 g 1.6 g
高 679 kcal 29.2 g 16.3 g 1.7 g
中学 763 kcal 31.0 g 16.9 g 1.8 g

さつまいも・豚肉・冷凍豆腐(豆乳・でん粉・大豆)・ごぼう・大根・玉葱・人参・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆)・鰹だしパック

真ほっけ・白醤油・水あめ・みりん・魚醤油・食塩・ねぎ・オニオン・香辛料・大豆・小麦

水煮大豆・芽ひじき・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・菜種油・和風だし・醤油(大豆・小麦)・砂糖・料理酒

30 ごはん

**ミネストローネ
とうもろこしグラタン**
豚肉ときのこのデミソース煮

栄養価
エネルギー・たんぱく質・しぼり・えんぶ
低 536 kcal 19.6 g 22.2 g 2.1 g
中 604 kcal 22.4 g 23.9 g 2.5 g
高 717 kcal 26.8 g 26.4 g 3.1 g
中学 778 kcal 28.9 g 27.6 g 3.4 g

じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・しめじ・カットウインナー(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・ダイズトマト・冷凍ミニクッパン(黄大豆・青大豆・手こぎ・納豆)・せいろ・にんにく・塩・フィヨングラニュール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・野菜だし(人参粉末・砂糖・酵母エキス・たまねぎ粉末・キャベツ粉末・でん粉)・こしょう・白ワイン

ショートニング・乾燥マッシュポテト・スイートコーン・米粉・おがら・コーンパウダー・粉末水あめ・豆乳・加工でん粉・砂糖・ソテーオニオン・食塩・大豆・酵母エキス

豚肉・玉葱・しめじ・人参・いんげん・菜種油・デミグラスソース(小麦・豚肉・大豆・牛肉)・ウスターソース・アップルソース(リンゴ)・トマトケチャップ・砂糖