

日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料					
3	月	ハヤシライス	ごはん 豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・バター・ハヤシルウ(小麦)・デミグラスソース(小麦・鶏肉)・中濃ソース・トマトピューレ・トマトケチャップ・コンソメ・こしょう	4	火	ピラフ	ごはん・バター・豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・コンソメ・こしょう	5	水	しょうゆラーメン	ラーメン(小麦)・油 豚肉・生姜・にんにく・玉葱・人参・もやし・小松菜・ねぎ・醤油ラーメンスープ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)・こしょう・だし(豚骨・昆布)	6	木	きのこごはん	ごはん・豚肉・しめじ(十津川産)・干し椎茸・まいたけ・人参・油・三温糖・みりん・醤油	7	金	給食お休み		
エネルギー小学校 746kcal 中学校 930kcal		フルーツゼリー	白桃缶・みかん缶・パイナップル缶・いちごゼリー(28品目使用無し)	エネルギー小学校 636kcal 中学校 753kcal		新農カレポトフ	ウインナー(豚肉・鶏肉・大豆)・じゃが芋・玉葱・人参・バター・醤油・コンソメ・鶏がらスープ・カレーパウダー・パセリ	エネルギー小学校 624kcal 中学校 784kcal		揚げぎょうざ(幼小2・中高3)	(小麦・卵・乳成分)・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)・キャベツ・米粉・玉葱・油	エネルギー小学校 684kcal 中学校 819kcal		きご汁	いも団子・鶏肉・酒・つきこんやく・ごぼう・ねぎ・ほうれん草・みりん・醤油・昆布・削り節					
						照り焼きチキン	鶏肉・こしょう・酒・三温糖・醤油・みりん・でん粉							卵焼き	(卵)・かつおだし・昆布だし					
														枝豆のあえもの	枝豆・もやし・人参・ドレッシング(小麦・大豆・りんご・ごま・鶏肉)					
10	月	スポーツの日		11	火	ごはん		12	水	カレーうどん	干しうどん(小麦)・油 豚肉・人参・玉葱・油揚げ・ねぎ・干し椎茸・カレールウ(小麦・乳成分)・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・バナナ)・お米シロップ・三温糖・醤油・みりん・削り節	13	木	2色丼	【肉そぼろ】 鶏肉・大豆・酒・三温糖・お米シロップ・醤油・油 【卵そぼろ】 炒り卵(大豆)	14	金	揚げパン	(小麦・乳・卵)・ミルクココア・油	
						根菜ときのこのみそ汁	玉葱・ねぎ・大根・ごぼう・人参・しめじ・みそ・煮干し	エネルギー小学校 651kcal 中学校 763kcal		お米シロップ使用		エネルギー小学校 720kcal 中学校 894kcal		みそ汁	じゃが芋・玉葱・油揚げ・わかめ・みそ・煮干し	エネルギー小学校 704kcal 中学校 796kcal		アルファベットスープ	ベーコン(大豆)・マカロニ・玉葱・キャベツ・人参・パセリ・コンソメ・こしょう	
						チキンみそカツ	(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)・みそ・米粉・油	エネルギー小学校 671kcal 中学校 830kcal		お米シロップ使用		エネルギー小学校 672kcal 中学校 856kcal		もやしのからしあえ	もやし・きゅうり・醤油・三温糖・からし粉			肉団子	(鶏肉・豚肉・小麦・大豆・ごま・りんご)・玉葱	
						春雨サラダ	春雨・きゅうり・ポークハム・お米シロップ・三温糖・醤油・ごま油・穀物酢・ごま			ツナあえ	ツナ・キャベツ・コーン・醤油・ごま油							お米シロップ使用	ポテトのミルク煮	じゃが芋・牛乳・バター・お米シロップ・三温糖
17	月	ごはん		18	火	ごはん		19	水	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・大豆・人参・玉葱・ねぎ・生姜・にんにく・油・酒・三温糖・醤油・赤みそ・甜麺醤(小麦・大豆・ごま)・豆板醤(大豆)・スープストック(小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン・ごま)・ごま油・でん粉	エネルギー小学校 655kcal 中学校 812kcal		かき揚げ丼	【野菜かき揚げ】玉葱・人参・ごぼう・しゅんぎく(小麦・大豆)・油 【バックたれ】(小麦・大豆・豚肉・牛肉)	21	金	ごはん		
エネルギー小学校 659kcal 中学校 790kcal		みそおでん	こんにゃく・大根・人参・焼き豆腐・うずら卵・がんも(大豆)・むすび昆布・ちくわ(たら)・お米シロップ・みりん・三温糖・醤油・赤みそ・だし(削り節・昆布)			バンバンジーサラダ	蒸し鶏(卵・乳)・きゅうり・人参・もやし・ドレッシング(小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	エネルギー小学校 605kcal 中学校 721kcal		お米シロップ使用		エネルギー小学校 664kcal 中学校 788kcal		かきたま汁	卵・はんぺん(たら・イトヨリ・山芋)・えのき茸・玉葱・ねぎ・人参・酒・みりん・でん粉・醤油・削り節・昆布			みそ汁	じゃが芋・わかめ・ねぎ・油揚げ・みそ・煮干し	
		てばもと照り煮(1人1本)	鶏肉・みりん・酒・三温糖・醤油	エネルギー小学校 655kcal 中学校 812kcal						アンサンブルエッグ	(卵・乳・豚肉)・フライドポテト・玉葱・チーズ・ベーコン・牛乳		いんげんツナあえ	いんげん・コーン・ツナ・マヨネーズ(大豆・卵・りんご)・醤油・こしょう	エネルギー小学校 714kcal 中学校 844kcal		さばのみそ煮	さば・(大豆)		
		ブロッコリーのこまあえ	もやし・ブロッコリー・ごま・醤油・三温糖														お米シロップ使用	切り干しの炒め物	切り干し大根・豚肉・酒・醤油・人参・枝豆・白滝・油・みりん・三温糖・お米シロップ・醤油	
24	月	わかめごはん	わかめ	25	火	ごはん		26	水	五目うどん	うどん(小麦)・油 豚肉・酒・醤油・玉葱・人参・干し椎茸・ほうれん草・ちくわ(たら)・ねぎ・みりん・醤油・削り節・昆布	エネルギー小学校 664kcal 中学校 788kcal		春雨スープ	春雨・豆腐・玉葱・ねぎ・たけのこ・中華ねりだし(小麦・鶏肉・豚肉・大豆・ごま・米)・醤油・コンソメ・でん粉	28	金	米粉パン	(小麦・乳・卵)	
エネルギー小学校 1kcal 中学校 725kcal		さけメンチ	(小麦・乳成分)・鮭・大豆・豚肉)・油	エネルギー小学校 646kcal 中学校 767kcal		みそ汁	大根・ねぎ・油揚げ・わかめ・みそ・煮干し			ちくわ磯辺揚げ	(大豆・小麦)・ちくわ(魚肉すり身)・あおさ・油		つくね	(小麦・卵・大豆・鶏肉)・玉葱・ねぎ	エネルギー小学校 716kcal 中学校 836kcal		かぼちゃのポターージュ	かぼちゃ・玉葱・ベーコン(大豆)・パセリ・油・バター・小麦・牛乳・スキムミルク・生クリーム・こしょう		
		ひじきの煮付け	ひじき・白滝・さつま揚げ(たら)・いんげん・人参・油・みりん・三温糖・醤油			いわしのうめ煮	いわし・梅肉ペースト・かつお節(小麦・大豆)	エネルギー小学校 720kcal 中学校 832kcal		ぜんざい(寄贈) ※小中のみにつきます	【ぜんざい】砂糖・あずき【きな粉小袋】大豆		にんじんのびりから炒め	豚肉・人参・ねぎ・生姜・にんにく・酒・醤油・穀物酢・三温糖・豆板醤(大豆)・油			フランクフルト	(卵・大豆・鶏肉・豚肉)		
31	月	ハロウィンカレーライス	ごはん 豚肉・かぼちゃ・玉葱・人参・バター・スキムミルク・カレールウ(小麦・乳成分)・バナナ・豚肉・鶏肉・大豆・ごま・りんご)ウスターソース・りんご・にんにく			肉じゃが	じゃが芋・玉葱・人参・いんげん・白滝・豚肉・油・三温糖・みりん・お米シロップ・醤油											野菜サラダ	キャベツ・きゅうり・コーン・ブロッコリー・ドレッシング(小麦・大豆・りんご・ごま・鶏肉)	
エネルギー小学校 718kcal 中学校 877kcal		りんご	りんご																	



10月 献立表

たまねぎの寄贈がありました

「生きた野菜の会」代表 高松依子様より、たまねぎ60キログラムを寄贈いただきました。10月3日から27日の給食に使用させていただきます。ありがとうございました。



こちらで、毎月、給食献立表・給食だよりを掲載しております。



新十津川町ホムナジ 暮らしの情報 教育