**みそ汁** <sup>高野豆腐・卵・長ねぎ・みそ・かつおだし</sup>

中札内田舎どりのチキンカツ

和風ビーフンサラダ

Pソース

★ごはん

石狩汁

ビーフン・キャベツ・小松菜・人参・かつおぶ し・酢・しょう油・砂糖・ごま油・白いりごま

10日(金)

鮭・豆腐・大根・キャベツ・つきこん・じゃが 芋・みそ・こめ油・かつおだし・生姜

704 • 739kcal

★ごはん

ピーマンは、お肌をきれいにする**ビタミン**Cや、カロテン、お腹の調子をととのえる食物せ

んいが豊富で、からだの中から強くするための栄養がたくさんはいっています。熱に強く妙

₩.

9日(木) 650・712・732kcal

3日(金)

638 • 672 • 707kcal

こしょう・小麦粉・パン粉

★ごはん

豚キムチ炒め

えびしゅうまい(2ケ)

粉・加工でんぷん

★ごはん

<del>ય≲</del>∺

1日(水) 641・688・723kcal

油揚げ・みそ・かつおだし

・ もも肉・豚ばら肉・白菜キムチ・人参・玉ね ・白菜・にら・こめ油・しょう油・砂糖・ご

今月は留前産のピーマンを3回使用し

ます。門間農園さんは約10年前からピーマンを栽培しています。

玉ねぎ・いとよりだい・えび・豚脂・パン粉・ 粉末状植物性たん白・砂糖・食塩・チキンスープ・発酵調味料・しょう油・魚介エキス・小麦

8日(水)

**みそ汁** 厚揚げ・ごぼう・人参・みそ・かつおだし

677 • 732kcal

### ◆今月のへいきんえいようりょう◆

《低学年》《中学年》《高学年》

(617kcal) (681kcal) (722kcal)

### たんぱく質

(25. 9g) (28.3g) (29. 3g)

(23. 3g) (25. 3g) (25. 5g) しぼうエネルギーひ

(33. 9%) (33. 4%) (31. 7%) えんぶんりょう

(2. 1g) (2. 4g) (2.5g)

6日(月) 《お月見メニュー》 754・793・828kca

**みど計** パー・かが幸・長ねぎ・わかめ・みそ・かつおだし

鶏肉・胡瓜・人参・植物油脂・砂糖・しょう 油・醸造酢・ごま・しいたけエキス・食塩・酵 母エキス

13日(月)



★ごはん

さばの塩焼き

お月見大福

バンバンジーサラダ







### うま味が豊富です。 · ごま油は昔ながらの製法で絞った 番搾り。とても香りがよいのが特徴で

しています

◎北海道産食材や地元食材を使用し

す。 ◎ごはんは留萌産ななつぼしを使用

≪こだわりの調味料≫

ているものには★マークがついていま

みそは北海道産の米と大豆からでき

ています。塩土羅臼産です。深い甘み とこく、香りがよいのが特徴です。

**本みりん**は昔ながらの作り方にこだ

しょう油は国産原料のみで作ったま

塩は沖縄産。塩味だけでなくミネラル

わり、素材の味を感じられます。

ろやかな味わいのしょう油です。

### 長崎ちゃんほん

# 7日(火) 606・703・774kcal

### 名前のとおり長崎県の名物料理です。長崎は昔から中国との貿易が盛んで、中国人留 学生のために栄養満点の料理として明治時代から食べられていた料理です。長崎は 海鮮が豊富なので野菜と海鮮たっぷりの豚骨スープがベースのラーメンです。

和梨ゼリー

## なし果汁・砂糖・寒天

# しゃが芋・さつま芋・くり・砂糖・植物油脂・ 食塩・パン粉・小麦粉・コーンフラワー・水あめ・でん粉

卵・砂糖・しょう油・醸造酢・米発酵調味料・ 食塩・かつおエキス・かつお節・昆布エキス・ 酵母エキス

### 豚肉とさつま芋のバターしょうゆ妙め 豚肉・玉ねぎ・さつま芋・★ピーマン・ 油・酒・しょう油・砂糖・みりん・バタ

黄金育ちのクルリン卵焼き(2ケ

15日(水) 644・704・739kcal

## 親の服り焼き 鶏肉・しょう油・みりん・酒

ミルクパン

パンプキンポタージュ

かぼちゃペースト・牛乳・脱脂粉乳・生クリー ム・塩・チキンコンソメ・こしょう・パセリ・ パター・ホワイトソースフレ<u>ーク</u>

胡瓜・むき枝豆・大豆・黄大豆・青大豆・いん げんまめ・マヨネーズ・塩・こしょう・砂糖

16日(木) 553・620・666kgal

**2日(木)** 578・717・757kcal

コーンピューレ・牛乳・ホールコーン・ホワイ トソースフレーク・スキムミルク・砂糖・塩・ こしょう・パセリ

♪背割りパンにはさんで食べましょう

ミニオンのポテトフライ(2ケ)

じゃが芋・でんぷん・食物油脂・食塩

びき肉・玉ねぎ・人参・★ピーマン・にん ・オリーブ油・チキンコンソメ・赤ワイ 砂糖・ケチャップ・トマトピューレ・中濃 ス・パン粉・洋からし

背割・ロッペパン

スラッピー・ジョー

コーンスープ

### Pいちごジャム

背割りコッペパン

-ス焼きそば

水あめ・砂糖・いちご・りんご

♪背割りパンにはさんで食べましょう

蒸し麺・豚肉・キャベツ・人参・★ピ こめ油・焼きそばソース

石狩汁は、北海道の郷土料理で石狩川でとれる鮭と、そのま

豚肉の甘辛炒め

わりでとれる野菜をたっぷり使ったおみそ汁でです。

豚肉・玉ねぎ・人参・こめ油・生姜・酒・砂 糖・しょう油・みりん・片栗粉 ごま和え もやし・小松菜・白すりごま・しょう油・砂糖

★ごはん

ザンギ(2ケ)

大根とツナのサラダ

મસં∔

キャベツ・なめこ・みそ・かつおだし

鶏もも肉・酒・しょう油・にんにく・生姜・片 栗粉・薄力粉・サラダ油

17日(金) 693・722・757kcal

【石狩汁】鮭には、体をつくるたんぱく貫や、骨をじょう ぶにするビタミンDがたくさん含まれています。また、じゃ がいも、にんじん、大根などたくさん野菜が入っているので、ビタミンや食物せんいもばっちりとることができます。

# スポーツの日🙌

2日(木)・8日(水)・16日(木)

29日(水)

(焼尻産昆布):川上物産店

**叶んちんうどん** 鶏肉・大根・人参・ごぼう・豆腐・長ねぎ・昆 布・かつお・昆布・かたくちいわし・しょう 油・みりん・ごま油・塩

4乳・小麦粉・砂糖・植物油脂・食塩・乾燥卵白・脱脂粉乳・ココア・砂糖・こめ油・はちみ

### ★ごはん

₽₹ijţ 玉ねぎ・油揚げ・みそ・かつおだし

★ごはん

ビビンバ弁の。 ▶ごはんにかけて食べましょう 豚ひき肉・もやし・人参・ほうれん草・こは油・にんにく・生姜・酒・しょう油・砂糖 チュジャン・白いのごま

ココア蒸しパンは、ココアのやさしい香りと、ふんわりした食感が楽しいおやつです。ココア の原料であるカカオには、ポリフェノールや食物せんい、鉄分、カルシウムなどが含まれて います。

P味付き小魚 かちくちいわし・砂糖・しょう油・ごま

### ちくわとわかめのマヨおかか和え

**中華スープ** はんべん・大根・鶏ガラスープ・こしょう・

酢豚は、豚肉とたくさんの野菜を、甘

酸っぱいタレでからめた中国の料理です

22日(水) 579・701・736kcal

### あらびきソーセージ

かぼちゃパン

クリームシチュー

♪背割りパンにはさんで食べましょう 豚肉・豚脂・牛肉・鶏肉・食塩・砂糖・粉あめ Pケチャップ

「ソーマファ トマト・砂糖・醸造酢・食塩・玉葱

23日(木) 549・665・682kcal

大根・胡瓜・ツナフレーク・ りんご酢・砂糖・塩・こめ油

豆腐・えのき・二色かまぼこ・長ねぎ・しょう 油・塩・酒・みりん・かつおだし

## 24日(金) 586・636・671kcal

### 20日(月) 639・696・731kcal ★ごはん

マカロニサラダ

**みそ**計 高繁豆腐・ふのり・みそ・かつおだし・長ねぎ

### スパゲッティミートソース

**21日(火)** 601・629・716kcal

豚肉には、元気の素となる「ビタミンB1」が たくさん入っています。また、タレに使われているお酢には、疲れた体を元気にしてく れる働きがあります。

## とりにく だいこん **鶏肉と大根のオイスター煮込み** 鶏もち肉・大根・人参・黒こんにゃく・こめ 油・しょう油・オイスタースース・砂糖・生 姜・ごま油 コールスローサラダ

キャベツ・胡瓜・かに淡雪 (魚肉・でん粉 酵調味料・食塩・砂糖・植物油)・マヨネ ズ・りんご酢・塩・こしょう・砂糖

### ととやき(いちごクリーム)

小麦粉・鶏卵・砂糖・植物油脂・全粉乳・いち ご濃縮果汁

# **日FIOP** 豚もも肉・片栗粉・ピーマン・サラダ油・人 参・玉ねぎ・赤ピーマン・酒・砂糖・塩・りん ご酢・しょう油・トマトケッチャップ・片栗粉

ごはんによくあうおかずです。

にらまんじゅう(2ケ)

キャベツ・にら・豚脂・鶏肉・豚肉・しょう 油・砂糖・ごま油・食塩・もち粉・植物油脂 水あめ・でん粉・粉末油脂

29日(水) 603・654・689kcal

## さ**つま芋のサラダ** さつま芋・人参・枝豆・マヨネーズ・塩・こ

親もも肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・牛乳・ホ ワイトソース(小麦粉・全粉乳・ショートニン グ・玉葱・生クリーム・とうもろこし油・食 塩・バター)、贮脂粉乳・チキンコンソメ・こ しょう・バター

### Pミルメーク

黒糖パン

砂糖・インスタントコーヒー・食塩

### 建肉のみそトマト煮

鶏もも肉・キャベツ・玉ねぎ・こめ油・にんに く・トマト缶・トマトピューレ・みそ・砂糖

★ごはん

すまし汁

<sup>はるきめ</sup> 春**雨・十つダ** 春雨・人参・胡瓜・ポークハム・砂糖・りんご 酢・しょう油・ごま油

31日(金) 636・665・700kcal

# シェルマカロニ・おさかなソーセージ(魚肉・ 植物油脂・粉末大豆たん白・醸造酢・・オニオ ンエキス・かつおエキス・酵母エキス)・ホー ルコーン・マヨネーズ・塩・砂糖・こしょう **27日(月)** 594・645・680kcal

### ★ごはん

### ・ごぼう・長ねぎ・みそ・かつおだし

### **豚すき焼き** 豚肉・焼き豆腐 肉・焼き豆腐・人参・玉ねぎ・白滝・長ね ・しょう油・酒・砂糖・みりん・かつおだし

### 枝豆コーンソテー 18-エー 枝豆・ホールコーン・玉ねぎ・ウインナー(豚 肉・鶏肉・豚脂・でん粉・水あめ・砂糖)・こ め油・バター・塩・こしょう

なられています。 広東ラーメン 豚もも肉・もやし・白菜・チンゲン菜・人参・ かつお・昆布・かたくちいわし・鶏豚骨(一部 卵舎・ごしょう・にんにく・オイスターソース・ 片葉粉・ はより はます。

28日(火) 582・659・708kcai

毎日ご キャペツ、たまねぎ、人参、豚肉、難消化性デ キストリン、はるさめ、しょうゆ、ボークオイ ル・グラニュー糖・植物油館・ボークミート ベースト・ひしき・生姜・食塩・オイスター ソース・酵母エキス・乾燥パン酵母・小麦粉・みめん・水あめ・でん粉

杏仁豆腐(澱粉・牛乳・砂糖・粉末寒天)・パ イン缶・黄桃缶・みかん缶

### ★ごはん

**い こ/ I** じゃが芋・油揚げ・みそ・かつおだし

# までませんの 親子体の ♪ごはんにかけて食べましょう 卵・鶏もも肉・玉ねぎ・干し椎茸・二色かまぼ こ・かつおだし・砂糖・しょう油・みりん

★焼尻産わかめサラダ ★焼尻産干しわかめ・大根・人参・胡瓜・りん ご酢・砂糖・しょう油・白いりごま・ごま油

### 洋風きんぴら ごぼう・人参・鶏ひき肉・ピーマン・オリーブ 油・チキンコンソメ・トマトケッチャップ・ウ スターソース・砂糖・塩・こしょう

Pタルタルソース 食用植物油脂・ビクルス・卵・食塩・醸造酢 加工でん粉

### 30日(木) 543·617·659kcal ★ごはん

### ハヤシライス

**ABCマカロニスープ** じゃが芋・ホールコーン・ベーコン・塩・チキ ンコンソメ・こしょう・パセリ・アルファベッ トマカロニ 豚もも肉・玉ねぎ・人参・しめじ・にんにく・ こめ油・トマトピューレ・トマトケッチャッ プ・ウスターソース・ハヤシフレーク

### 白身魚フライ **・パン粉・小麦粉・でん粉・食塩・サラダ**

彩リチーズサラダ

### 31日はハロウィンです。ハロウィンは、もとも と約2000年前の古代ケルト人のお祭りが始 まりと言われています。

# ハロウィンデザート