

18 火	海鮮ラーメン	ぶた肉,★えび,いか, ★ほたて稚貝	中華麺,サラダ油	玉ねぎ,もやし,メンマ,長ねぎ		635 kcal
	ポークシューマイ	ポークシューマイ				
	ヨーグルト	★ヨーグルト				826 kcal
19 水	ピリカラチキン丼	とりむね肉,厚揚げ,みそ	米,サラダ油,片栗粉	ピーマン,たけのこ,玉ねぎ,にんじん		621 kcal
	大根とツナのサラダ	シーチキン	いりごま,ごま油	大根,にんじん,きゅうり		
	りんご			★りんご		807 kcal
20 木	クロワッサン		クロワッサン			553 kcal
	野菜スープ	ベーコン		ほうれんそう,にんじん,玉ねぎ		
	ハムカツ	ハムカツ	サラダ油			719 kcal
	ナポリタン	ウインナー	スパゲッティ,オリーブ油	玉ねぎ,ピーマン		
21 金	ごはん		米			626 kcal
	みそ汁	油揚げ,みそ		白菜,長ねぎ		
	豆腐ハンバーグ(きのこソース)	豆腐ハンバーグ	★バター	玉ねぎ,ぶなしめじ,えのきたけ		814 kcal
	かぼちゃのそぼろ煮	とりひき肉	サラダ油,片栗粉	かぼちゃ		
24 月	ごはん		米			600 kcal
	みそ汁	わかめ,みそ	じゃがいも	玉ねぎ		
	鯖のカレー煮	さば				780 kcal
	野菜炒め	ぶた肉	サラダ油	キャベツ,にんじん,もやし		
25 火 若保	きのこクリームスパゲッティ	とりもも肉,白いんげん,★牛乳, ★脱脂粉乳,豆腐	スパゲッティ,オリーブ油,サラ ダ油,★バター,小麦粉	ぶなしめじ,まいたけ,玉ねぎ,にんじん		627 kcal
	キャベツとハムのマリネ	ハム	オリーブ油	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,レ モン汁		
	オレンジ			オレンジ		815 kcal
26 水	わかめごはん	三陸産わかめ	米,いりごま			555 kcal
	石狩汁	鮭,豆腐,みそ	つきこんにゃく	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,ぶなしめじ,長 ねぎ		
	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも,しらたき,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,しいたけ,枝豆		722 kcal
	いそ和え	のり		ほうれんそう,もやし		
★ふるさと給食★						
27 木	食パン		太月さんの食パン			568 kcal
	もち麦いり野菜スープ	とりもも肉	はまほろのもち麦	キャベツ,にんじん,ぶなしめじ		
	ポークチャップ	サロマ豚四軒圓	サラダ油,はちみつ	玉ねぎ,エリンギ		738 kcal
	かぼちゃのサラダ	★クリームチーズ, ★ヨーグルト	マヨネーズ	サロマ産かぼちゃ,玉ねぎ,レーズン		
28 金 浜保	ごはん		米			719 kcal
	みそ汁	油揚げ,みそ		ほうれんそう,えのきたけ,にんじん		
	白身魚フライ	ホキ	サラダ油			935 kcal
	チャプチェ	ぶた肉	春雨,ごま油,いりごま	ピーマン,にんじん,しいたけ		
🍁ハロウィン給食🍁						
31 月 浜保 浜小	チキンピラフ	とりもも肉	米,サラダ油,★バター	玉ねぎ,にんじん,枝豆,コーン		637 kcal
	ABCスープ	ベーコン	じゃがいも,サラダ油,マカロニ	玉ねぎ,にんじん		
	サロマポークと蒸し野菜サラダ	ぶた肉		にんじん,もやし,ブロッコリー,コーン		828 kcal
	ハロウィンプリン			かぼちゃプリン		

※都合により、献立を予告なく変更する場合があります。

※アレルギー食品には記号を表示しています。

おたよりに牛のマークがついたメニューはJAサロマさんからいただいた乳製品です。

10月の給食は秋の味覚がたくさん登場します♪



食欲の秋がやってきました！秋に美味しい食べ物、栗やかぼちゃ、さつまいも、じゃがいも、さけなどなどが多く登場します。給食を通して、子ども達に季節の味を知ってもらいたいと思います (^ ^)

