



献立表

2022年10月

日付	献立		産地
3月	ごはん ユーリンチー キャベツとハムの中華炒め きゅうり甘酢 ベルギーワッフル	カロリー 421kcal 蛋白質 18.2g 脂質 13.1g 食塩 0.8g	鶏肉：日本 長ねぎ：茨城・北海道 キャベツ・人参：北海道 コーン：アメリカ 胡瓜：北海道・群馬・宮崎
4火	ピピン丼 ヤクルト	カロリー 478kcal 蛋白質 16.2g 脂質 10.5g 食塩 1.9g	牛挽肉：オーストラリア もやし・人参：北海道 ほうれん草：北海道・茨城
5水	ごはん 豚肉のガリパソテー ひじきの炒り煮 白菜のおかか和え グレープフルーツ	カロリー 402kcal 蛋白質 17.3g 脂質 13.4g 食塩 0.7g	豚肉：フランス・ハンガリー 玉葱・人参・白菜：北海道 鶏挽肉・ひじき・椎茸：日本 エリンギ：長野・新潟 緑ピーマン・赤ピーマン：ポルトガル グレープフルーツ：南アフリカ
6木	けんちゃん風うどん 蒸しケーキバナナ風味	カロリー 390kcal 蛋白質 12.2g 脂質 18.5g 食塩 1.6g	豚肉：フランス 大根・人参・ごぼう・しいたけ：北海道
7金	ごはん 鶏肉の味噌煮 大根の味噌煮 はんぺんフライ ブロッコリー ポテトサラダ（コーン） りんご	カロリー 401kcal 蛋白質 14.4g 脂質 13.3g 食塩 1.6g	鶏肉：日本 大根・馬鈴薯・リンゴ：北海道 ブロッコリー：エクアドル 胡瓜：北海道・群馬・宮崎 コーン：アメリカ
11火	ごはん 煮込みハンバーグ アンパンマンポテト 人参のグラッセ 豆サラダ オレンジ	カロリー 396kcal 蛋白質 14.0g 脂質 11.1g 食塩 1.4g	人参：北海道 枝豆：日本 ガルバンゾー：メキシコ レッドキドニー：アメリカ他 マローファットピース：ニュージーランド オレンジ：オーストラリア・南アフリカ
12水	バターロール ミートボールのトマトスープ アップルパイ Fe（プルーン入り）	カロリー 374kcal 蛋白質 12.6g 脂質 13.2g 食塩 2.1g	トマト・パセリ：イタリア キャベツ・玉葱・馬鈴薯・人参：北海道
13木	ごはん さつまいものオレンジ煮 ごま照りチキン キウイフルーツ ミックスベジタブルソテー シエルマカロニサラダ	カロリー 397kcal 蛋白質 13.6g 脂質 11.7g 食塩 0.9g	鶏肉：日本 さつま芋：茨城 ミックスベジタブル：アメリカ 胡瓜：北海道 キウイフルーツ：ニュージーランド
14金	ごはん おでん風 鮭のコーンマヨチーズ焼き 給食のコロッケ パイナップル	カロリー 376kcal 蛋白質 16.5g 脂質 11.5g 食塩 0.7g	鮭・大根・人参：北海道 コーン：アメリカ パセリ：イタリア パイナップル：フィリピン
17月	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め 黄金育ちの玉子焼き ほうれん草しゅうまい もやしの塩昆布和え プチシュークリーム（カスタード）	カロリー 382kcal 蛋白質 12.8g 脂質 14.1g 食塩 0.9g	豚肉：フランス・ハンガリー チンゲン菜：北海道・茨城 人参・もやし・水菜：北海道

18火	ごはん 鶏唐揚げのママーレード添え 切干大根と椎茸の煮物 コーンソテー きゃべつのゴマ和え キウイフルーツ	カロリー 403kcal 蛋白質 17.2g 脂質 11.2g 食塩 1.0g	鶏肉：日本 切干大根：宮崎 コーン：アメリカ 椎茸・キャベツ：北海道 キウイフルーツ：ニュージーランド
19水	ごはん きのごま豆腐 キティちゃんマカロニケチャップ和え かぼちゃコロッケ きゅうりとわかめのマヨサラダ りんご	カロリー 370kcal 蛋白質 10.1g 脂質 10.0g 食塩 1.0g	豚挽肉：アメリカ エリンギ：長野・新潟 小葱：北海道・福岡・静岡 りんご・わかめ：北海道
20木	ごはん 中華丼（具） ジョア（プレーン）	カロリー 462kcal 蛋白質 14.2g 脂質 13.3g 食塩 1.7g	豚肉：フランス 白菜・玉葱・人参：北海道 チンゲン菜：北海道・茨城 エビ：ミャンマー
21金	ごはん チャプチェ 春巻き きゅうりとささみのごまドレサラダ グレープフルーツ	カロリー 389kcal 蛋白質 12.5g 脂質 13.8g 食塩 1.2g	豚肉：フランス・ハンガリー 鶏肉：日本 ピーマン：北海道・宮崎 玉葱・人参・胡瓜：北海道 グレープフルーツ：南アフリカ
24月	ごはん タラのハニーマスタード焼き 洋風肉じゃが 大豆とかにがまのごま風味 メープルブチケーキ	カロリー 370kcal 蛋白質 14.6g 脂質 9.6g 食塩 1.2g	たら：北海道 馬鈴薯・玉葱・人参：北海道 豚挽肉：アメリカ はちみつ：日本
25火	醤油ラーメン 米粉のクレープ（チョコ）	カロリー 391kcal 蛋白質 11.5g 脂質 16.5g 食塩 2.8g	豚肉：フランス もやし・玉葱・人参：北海道 コーン：アメリカ
26水	ごはん 鶏肉のバーベQソース ツナの和風スパゲティ チーズ入りかぼちゃサラダ オレンジ	カロリー 377kcal 蛋白質 14.6g 脂質 10.4g 食塩 1.3g	鶏肉：日本 玉葱・南瓜：北海道 ピーマン：北海道・宮崎 オレンジ：オーストラリア・南アフリカ
27木	ごはん 豚肉とごぼうの醤油マヨ炒め 枝豆とおさかなソーセージのトマト煮 胡瓜とワカメの酢の物 パイナップル	カロリー 415kcal 蛋白質 13.9g 脂質 13.0g 食塩 1.0g	豚肉：フランス・ハンガリー 赤ピーマン：ポルトガル ごぼう・玉葱・胡瓜・わかめ：北海道 トマト：イタリア 枝豆：日本 パイナップル：フィリピン
28金	ごはん 秋野菜カレー 和梨ゼリー	カロリー 491kcal 蛋白質 8.6g 脂質 14.3g 食塩 1.9g	豚肉：フランス 玉葱・人参：北海道 さつま芋：茨城 しめじ：長野・北海道
31月	バターロール かぼちゃのポタージュ マンゴプリン	カロリー 370kcal 蛋白質 9.9g 脂質 14.0g 食塩 1.7g	南瓜・玉葱・人参：北海道 パセリ：イタリア

お米は、北海道産（ななつぼし・ふっくりんこ・きたくりん）を使用しております。