

11月すくうるらんち

【NO.590】

令和5年 10月 31日 発行

二セコ町学校給食センター

ぎゅうにゅうに ぼ まいち
◎牛乳と煮干しは毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p>～食べ物のお主な3つの働き～</p> <p>きいろ</p> <p>みどい あか</p>	<p>今月の二セコ産の食材</p>	<p>1日</p> <p>ごはん 肉ボールスープ 揚げ餃子(2個) 華風サラダ</p>	<p>2日</p> <p>まるパン コーンスープ 鶏肉の照り焼き 温野菜サラダ</p>	<p>3日</p> <p>文化の日</p>
6日	7日	8日	9日	10日
<p>ごはん いもと揚げの味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ ひじきとチーズのサラダ</p>	<p>味噌ラーメン 小籠包 ごぼうとツナのサラダ</p>	<p>ごはん さつまい 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう</p>	<p>セルフコロッケバーガー (パン・コロッケ) ホタテチャウダー グリーンサラダ</p>	<p>彩りそぼろ丼 大根と揚げの味噌汁 しゃきしゃき和え</p>
赤 牛乳 にぼし あぶらあげ みそ ぶたにく ハム かにかま 黄 こめ じゃがいも あぶら 緑 しめじ たまねぎ にんじん キャベツ	赤 牛乳 にぼし つと みそ ぶたにく とりにつく まぐろみず 黄 ラーメン ごま あぶら 緑 しょうが にんにく たけのこ もやし にんじん たまねぎ ながねぎ はくさい ちんげんさい ピーマン コーン えだまめ	赤 牛乳 にぼし あぶらあげ さつまい ぶたにく みそ 黄 こめ さつまいも さとう ごまあぶら ごま つきこんやく 緑 だいこん にんじん たまねぎ ながねぎ しょうが ごぼう	赤 牛乳 にぼし ぎゅうにく ほたて なまクリーム チーズ 黄 パン コロッケのころも じゃがいも あぶら 緑 たまねぎ コーン にんじん パセリ ブロッコリー きゅうり レタス	赤 牛乳 にぼし とりにつく たまご みそ 黄 こめ あぶら 緑 にんじん たまねぎ こまつな コーン ほうれんそう しょうが にんにく だいこん ながねぎ れんこん えだまめ
小 621kcal 中 792kcal	小 699kcal 中 831kcal	小 611kcal 中 745kcal	小 739kcal 中 884kcal	小 670kcal 中 818kcal
13日	14日	15日	16日	17日
<p>ごはん かきたま汁 さばの味噌煮 カリカリサラダ</p> <p>さば</p>	<p>ミートスパゲティ かぼちゃのチーズフライ 枝豆サラダ</p>	<p>ごはん どさんこ汁 ほっけフライ おかかマヨ和え</p> <p>ほっけ</p>	<p>ロールパン オニオンスープ チキンのチーズ焼き ツナマカロニサラダ</p>	<p>ハヤシカレー シーザーサラダ 二セコプリン(カスタード)</p>
赤 牛乳 にぼし とうふ みそ さば たまご ハム 黄 こめ じゃがいも あぶら ごま 緑 しめじ にんじん たまねぎ ながねぎ キャベツ コーン	赤 牛乳 にぼし ぶたにく まぐろみず だいず チーズ 黄 スパゲティ あぶら パンこ 緑 たまねぎ にんじん グリーンピース トマト ニンニク しめじ かぼちゃ えだまめ キャベツ コーン	赤 牛乳 にぼし みそ ぶたにく とうふ ぶたにく ほっけ ちくわ 黄 こめ あぶら パンこ マヨネーズ バター じゃがいも 緑 にんじん たまねぎ コーン ながねぎ ブロッコリー	赤 牛乳 にぼし ウィナー とりにつく チーズ まぐろみず 黄 パン あぶら マカロニ マヨネーズ 緑 たまねぎ コーン にんじん パセリ キャベツ きゅうり	赤 牛乳 にぼし とりにつく かにかま チーズ 黄 こめ むぎ パター あぶら じゃがいも プリン 緑 しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース トマト キャベツ きゅうり
小 642kcal 中 806kcal	小 638kcal 中 771kcal	小 668kcal 中 756kcal	小 641kcal 中 772kcal	小 700kcal 中 837kcal
20日	21日 日本味めぐり 京都	22日	23日	24日
<p>ごはん 五目味噌汁 ブリフライ ポテトサラダ</p>	<p>けいらんうどん とり天ぷら 水菜のサラダ みたらし団子</p>	<p>ごはん いもと海苔の味噌汁 すき焼き風煮 かにかまピリ辛和え ヨーグルト</p>	<p>勤労感謝の日</p>	<p>さけわかめごはん 山菜汁 和風きんぴらつつみ焼き 小松菜のサラダ</p>
赤 牛乳 にぼし あぶらあげ ぶり ハム とうふ 黄 こめ じゃがいも マヨネーズ さとう あぶら パンこ 緑 にんじん だいこん しめじ たけのこ ぶき ながねぎ コーン	赤 牛乳 にぼし たまご かにかま とりにつく 黄 うどん あぶら てんぷらのころも みたらしだんご さとう 緑 ながねぎ たまねぎ みずな だいこん にんじん	赤 牛乳 にぼし ヨーグルト とうふ のり ぶたにく かにかま みそ 黄 こめ じゃがいも やきふ つきこんやく 緑 ながねぎ にんじん はくさい きゅうり もやし	赤 牛乳 にぼし ハム ひじき さけ とりにつく とうふ あぶらあげ 黄 こめ あぶら さとう はるさめ 緑 ぶき わらび にんじん ながねぎ ごぼう にんじん こまつな	赤 牛乳 にぼし ハム ひじき さけ とりにつく とうふ あぶらあげ 黄 こめ あぶら さとう はるさめ 緑 ぶき わらび にんじん ながねぎ ごぼう にんじん こまつな
小 674kcal 中 813kcal	小 660kcal 中 787kcal	小 643kcal 中 798kcal		小 609kcal 中 756kcal
27日	28日	29日	30日	9月に使用した野菜の主な産地
<p>ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 白身魚の香草フライ ゆで野菜の胡麻ドレ和え</p>	<p>醤油ラーメン 春巻き 切り干大根サラダ</p>	<p>ごはん いもとわかめの味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き キャベツのサラダ</p> <p>さけ</p>	<p>セルフホットドッグ (パン・ウィナー) クリームシチュー カラフルサラダ</p>	<p>・玉ねぎ…二セコ・じゃがいも…二セコ・人参…二セコ・キャベツ…二セコ・胡瓜…道内・生姜…高知・小松菜…道内・ほうれん草…道内・白菜…道内・青梗菜…道内・ピーマン…道内・ごぼう…道内・レタス…道内・なめこ…道内・ブロッコリー…二セコ・にんにく…二セコ・かぼちゃ…二セコ・メロン…二セコ・パセリ…道内・しめじ…道内・舞茸…道内・エリンギ…道内・長ネギ…道内・大根…道内・水菜…道内・もやし…道内・さつまいも…二セコ・りんご…余市</p>
赤 牛乳 にぼし とうふ わかめ みそ ホキ 黄 こめ フライのころも あぶら ごま 緑 ながねぎ たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン ブロッコリー にんじん	赤 牛乳 にぼし まぐろみず ぶたにく つと とりにつく ひじき 黄 ラーメン あぶら ごま 緑 しょうが にんにく たけのこ きゅうり もやし にんじん たまねぎ きりほしだいこん ながねぎ はくさい ちんげんさい ピーマン	赤 牛乳 にぼし ハム わかめ みそ さけ チーズ 黄 こめ じゃがいも 緑 にんじん コーン ながねぎ パセリ キャベツ たまねぎ	赤 牛乳 にぼし ハム なまクリーム とりにつく ウィナー 黄 パン じゃがいも バター 緑 トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ	
小 565kcal 中 700kcal	小 613kcal 中 748kcal	小 607kcal 中 813kcal	小 617kcal 中 761kcal	

◎学校の行事やその他の都合で変更することがあります。ご了承ください。

◎冷蔵庫など見やすいところに貼ってください。

☆魚は、骨に気を付けて食べましょう。