

月	火	水	木	金
おしらせ ＊牛乳は毎日つきます ＊はしは毎日ご持参ください ＊都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。 ＊10月21日（火） 標津町酪農畜産対策業 協議会より ヨーグルトが無償提供 されます。	今月の標津産食材  しれとこだいこん 知床大根  ほたて さけぶし 鮭節	1 バターロール かぼちゃのポタージュ さけチーズメンチカツ こまつな 小松菜とハムのサラダ バターロール 玉ねぎ かぼちゃ 牛乳 米油 パン フキンポタージュ ベジメメルルウ フイヨングラニユール 食塩 さけメンチカツ（チーズ味） 中濃 ソース 米油 小松菜 もやし ハム 醤油 酢 三 温糖 米油 ごま	2 ごはん  あじのすり身汁 とりのねぎチリやき さけぶしあ キャベツの鮭節和え 米 あじのつみれ 人参 知床大根 長ね ぎ 酒 みりん 醤油 鰹の素 鶏肉 長ねぎ 酒 醤油 みそ 三温 糖 生姜 すりごま チリパウダー キャベツ ほうれん草 鮭節 醤油 三温糖 ごま	3 さつまいもごはん もやしのみそ汁 あまずにくだんご(2コ) れんこんのきんぴら 米 さつまいも 酒 食塩 みりん もやし 油揚げ みそ 鰹の素 肉だんご（甘酢あん） れんこん ごぼう 人参 つきこん にゃく さつま揚げ 米油 三温糖 醤油 みりん 酒 ごま ごま油
6 ごはん  じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 おろしハンバーグ キャベツとインゲンのごま和え 米 じゃがいも 玉ねぎ わかめ みそ 鰹の素 やわらかハンバーグ 知床大根 醤油 三温糖 みりん キャベツ インゲン 人参 三温糖 醤油 すりごま	7 リザーブ給食 きのこうどん あお 青のりポテト A さつまいもクレープ B さつまいもだいふく うどん 鶏肉 知床大根 人参 ツト 油揚げ 小松菜 玉ねぎ きのこミックス ま いだけ しめじ えのき 醤油 みり ん 酒 三温糖 クォーターカットポテト 米油 あお さ 食塩 こしょう フレンスクレープ お月見大福	8 ビビンバ わかめスープ 米 豚肉 大豆ミート ごま油 生姜 に んにく 三温糖 豆板醤 みりん 酒 醤油 ほうれん草 もやし 人参 醤油 三 温糖 ごま油 ごま わかめ 白菜 長ねぎ 塩ラーメン スープ スープストック コンソメ 醤油 ごま油 食塩 こしょう ごま	9 ごはん ワントンスープ とうふ 豆腐のカレー煮 あ もの もやしときゅうりの和え物 米 水餃子 白菜 知床大根 人参 塩 ラーメンスープ 醤油 スープストッ ク コンソメ ごま油 食塩 こしょ う 豚肉 玉ねぎ 人参 木綿豆腐 小松 菜 米油 生姜 にんにく そばつゆ とろける給食用カレーフレーク もやし きゅうり 醤油 三温糖 ご ま	10 ごはん キャベツのみそ汁 ほっけフライ やさい 野菜のふくめ煮 米 キャベツ 油揚げ みそ 鰹の素 ほっけフライ 米油 中濃ソース 知床大根 人参 鶏ごぼうすり身ポー ル スクールがんもどき 高野豆腐 インゲン
13  スポーツの日	14 チキンとトマトのパスタ キャベツと豚肉のスープ オレンジ スパゲッティ 食塩 オリーブ油 鶏肉 マッシュルーム 人参 玉ねぎ にんにく 米油 トマトソース トマ トピューレ トマトケチャップ ウス ターソース 中濃ソース クッキング ワイン コンソメ 食塩 こしょう キャベツ 玉ねぎ ごぼう 人参 豚 肉 コンソメ 食塩 こしょう オレンジ	15 ホットドック （せわりコッパ・ウインナー） ABCマカロニスープ キャベツとツナのサラダ コッパパン ウインナー ケチャップ ABCマカロニ 人参 玉ねぎ 大根 ベーコン コンソメ 食塩 こしょう まぐろ水煮 キャベツ きゅうり 人 参 マヨネーズ だしの旨み香和風ド レッシング 食塩 こしょう	16 みそだれやきにく丼 えのきと豆腐のみそ汁 だいこん 大根サラダ 米 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし いら 米油 にんにく 豆板醤 醤油 三温 糖 みそ ごま 片栗粉 豆腐 えのき わかめ みそ 鰹の素 大根 きゅうり 人参 醤油 三温糖 酢 米油 ごま	17 ごはん チンゲン菜と油揚げのみそ汁 エビフライ カレー味肉じゃが 米 知床大根 油揚げ チンゲン菜 みそ 鰹の素 エビフライ 米油 中濃ソース 鶏肉 玉ねぎ 人参 しらすき じゃ がいも 米油 酒 印度カレー 醤油 三温糖 片栗粉
20 わかめごはん こまつな あぶらあ 小松菜と油揚げのみそ汁 にく 肉しゅうまい(2コ) あ もの ささみともやしの和え物 米 炊き込みわかめの素 玉ねぎ 油揚げ 小松菜 鰹の素 み そ ポークしゅうまい ソフトササミフレーク もやし きゅ うり 三温糖 酢 ごま 醤油 ごま 油	21 ちゃんぽん かぼちゃコロッケ ヨーグルト （フレーン味） 無償提供 ラーメン 豚肉 人参 ツト さつま揚げ 玉ね ぎ キャベツ もやし 小松菜 ごま 油 生姜 にんにく ポークフィヨン チキンフィヨン ちゃんぽん 塩ラ ーメンスープ かぼちゃコロッケ 米油 牧場の朝	22 チョコチップパン だいこん 大根とウインナーのスープ ほたてグラタン ブロッコリーとツナのサラダ チョコチップパン 知床大根 人参 玉ねぎ ウインナー コンソメ 食塩 こしょう ホタテ マカロニ 玉ねぎ マッシュ ルーム 米油 牛乳 ホワイトルウ 白豆と白いんげん豆ペースト 食塩 こしょう 粉チーズ パン粉 メルルウ 味付き肉だんご ごぼう 人参 きゅうり ごま マヨ ネーズ 醤油 三温糖 酢 食塩	23 ごはん ちゃんこなベスープ ベーコンエッグ ごもく 五目きんぴら 米 鶏肉 人参 大根 ごぼう 干椎茸 油揚げ 豆腐 白菜 がらフレッシュ チキン フイヨングラニユール みり ん 三温糖 醤油 鶏卵 ベーコン 醤油 豚肉 ごぼう 人参 つきこんにゃく ピーマン 米油 三温糖 醤油 みり ん 酒 ごま ごま油	24 ごはん いなかごもくじる 田舎五目汁 さばのしおやき だいこん 大根のそぼろ煮 米 人参 ごぼう じゃがいも なめこ 油揚げ 長ねぎ みそ 鰹の素 さば 食塩 鶏肉 知床大根 人参 枝豆 米油 三温糖 みりん 酒 醤油 かつおだ し 昆布だし 片栗粉
27  がくげいかい 学芸会 ふりかえきゅうじつ 振替休日	28 ソースやきそば にく 肉だんごスープ フルーツのゼリー和え あ （ピーチ味） やきそば種 米油 焼きそばソースから るだけ 米油 豚肉 干椎茸 人参 キャベツ イ ンゲン 玉ねぎ 食塩 こしょう 粉末焼 きそば 安心素材ミートボール 大根 人参 しめ じ 塩ラーメンスープ 醤油 スープス トック コンソメ ごま油 食塩 こしょ う 合わせるゼリーもも味 みかん 白桃 ラ フランス バイン	29 コッパパン クリームシチュー ミートボール（2コ） ごぼうときゅうりのサラダ コッパパン じゃがいも 玉ねぎ 人参 豚肉 米 油 牛乳 シチューミックス ベジャ メルルウ 味付き肉だんご ごぼう 人参 きゅうり ごま マヨ ネーズ 醤油 三温糖 酢 食塩	30 ごはん ふんわりたまごスープ ぶたにく 豚肉のキムチいため たたききゅうり 米 白菜 人参 わかめ 凍結全卵 塩 ラーメンスープ スープストック コ ンソメ 醤油 ごま油 食塩 こしょ う 豚肉 玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ まぐろ水煮肉のたれ きゅうり 醤油 三温糖 ごま油 食 塩 ごま	31 カレーライス きりぼしだいこん 切干大根とツナのサラダ 米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 米 油 生姜 にんにく とろける給食用 カレーフレーク 印度カレー 中濃 ソース トマトケチャップ 切干大根 人参 キャベツ 小松菜 まぐろ水煮 鶏肉 マヨネーズ 三温糖 酢 醤油 丸鶏がらスープ ごま油 すり ごま