

日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料																			
令和元年度 中学校 (Bコース) 10月 こんだてひょう 【 10月の平均栄養価 】 <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr><tr><td>小学校</td><td>614kcal</td><td>21.9g</td><td>18.5g</td><td>2.7g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>714kcal</td><td>24.9g</td><td>19.9g</td><td>3.2g</td></tr></table>					エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小学校	614kcal	21.9g	18.5g	2.7g	中学校	714kcal	24.9g	19.9g	3.2g	1	火	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	2	水	コッペパン	小麦 (岩見沢産キタノカオリ)	3	木	うどん	小麦 (岩見沢産きたほなみ)	4	金	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																														
小学校	614kcal	21.9g	18.5g	2.7g																														
中学校	714kcal	24.9g	19.9g	3.2g																														
豆腐の日 献立				エネルギー 682 kcal	豆腐の中華煮	プチ豆腐、豚もも肉、白菜、しょうが、長ねぎ、米油、三温糖、酒、しょうゆ、でん粉	エネルギー 850 kcal	コーンクリーム スープ	ホールコーン、玉ねぎ、クリームコーン、スープストック、コーンクリームスープ、有塩バター、牛乳、塩、こしょう	さつまいも の日 献立	エネルギー 620 kcal	おさかな フライ	おさかなフライ、キャノーラ油	卵とじうどん (汁)	鶏卵、えのきだけ、長ねぎ、しょうゆ、みりん、でん粉、三温糖、酒、塩、だし昆布、かつおだし	さつまいも もち	さつまいももち、キャノーラ油	れんこんの きんぴら	れんこん、人参、豚もも肉、しらたき、米油、みりん、酒、三温糖、しょうゆ、かつおだし、だし昆布	エネルギー 629 kcal	手羽元の 塩焼き	手羽元の塩焼き												
					チヂミ	チヂミ			かにかま入り サラダ				きゅうり、もやし、かに風味かまぼこ、イタリアンドレッシング		さつまいももち		キャノーラ油		野菜の炒め煮			キャベツ、玉ねぎ、魚肉ソーセージ、人参、米油、塩、スープストック、こしょう、しょうゆ												
7	月	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	8	火	バーガーパン	小麦 (岩見沢産キタノカオリ)	9	水	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	10	木	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	11	金	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)															
たんたん WEEK				エネルギー 668 kcal	すまし汁	玉ねぎ、もずく、長ねぎ、しょうゆ、酒、みりん、塩、かつおだし、昆布だし	エネルギー 740 kcal	オニオン スープ	玉ねぎ、水菜、長ねぎ、スープストック、塩、こしょう	目のおまかせ メニュー	エネルギー 635 kcal	かぼちゃ 団子のみそ汁	かぼちゃもち、油揚げ、長ねぎ、手造りみそ、かつおだし、だし昆布	にらの みそ汁	にら、ぶなしめじ、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし	鮭フライ	鮭フライ、キャノーラ油	鶏肉と ピーマンの ソテー	鶏もも肉、もやし、青ピーマン、米油、スープストック、塩、こしょう	エネルギー 769 kcal	中華丼 (具)	白菜、玉ねぎ、長ねぎ、豚もも肉、うずら卵、酒、しょうが、米油、しょうゆ、三温糖、でん粉												
					鶏つくね	鶏つくね		えびカツ	えびカツ、キャノーラ油、中濃ソース、三温糖			いわしの梅煮	いわしの梅煮		鶏肉とピーマンのソテー		人參シューマイ																	
今月の地場産物 玉ねぎ 白菜 ヤーコン きゅうり キャベツ じゃがいも 人参 長ねぎ 手造りみそ				エネルギー 654 kcal	じゃがコーン	じゃがいも、人参、ホールコーン、米油、コンソメ、塩、こしょう	エネルギー 685 kcal	おひたし	キャベツ、ポークハム、かつお削り節、しょうゆ	エネルギー 635 kcal	鶏肉とピーマンのソテー	鶏もも肉、もやし、青ピーマン、米油、スープストック、塩、こしょう	エネルギー 769 kcal	シューマイ	人參シューマイ																			
					デザート	ブルーベリーゼリー																												
今月のもくひょう 地場産物を 知ろう！				15	火	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	16	水	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	17	木	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	18	金	コッペパン	小麦 (岩見沢産キタノカオリ)															
				エネルギー 654 kcal	なめことたまごのスープ	なめこ、鶏卵、長ねぎ、しょうゆ、塩、スープストック、でん粉	エネルギー 696 kcal	わかめのみそ汁	わかめ、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、かつおだし、だし昆布	エネルギー 743 kcal	チキンカレー	鶏もも肉、玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、トマトケチャップ、ウスターソース、米油、カレールウ、チャツネ	エネルギー 809 kcal	フィヨンスープ	玉ねぎ、チンゲンサイ、ウィンナー、酒、野菜ブイヨン、塩、こしょう																			
鶏肉の香味焼き	鶏もも肉、クレイジーソルト	真だらの和風フライ	真だらの和風フライ、キャノーラ油		福神漬	パック福神漬		たまコロ	たまコロ、キャノーラ油																									
				エネルギー 654 kcal	三色あえ	もやし、きゅうり、人参、しょうゆ、米酢、三温糖、ごま油	エネルギー 696 kcal	ヤーコンとじゃがいもの煮物	じゃがいも、ヤーコン、豚もも肉、人参、みりん、三温糖、しょうゆ、酒、米油、だし昆布、かつおだし	エネルギー 743 kcal	フルーツあえ	パインシラップ漬け、洋なしシラップ漬け、みかんゼリー	エネルギー 809 kcal	キャベツのソテー	キャベツ、人参、米油、糸かまぼこ、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう																			
					21	月		ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)		22	火		キャベツのみそ汁	キャベツ、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし	23	水	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	24	木	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	25	金	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)							
さんまのかつお節煮				エネルギー 736 kcal	高野豆腐の煮物	高野豆腐、人参、玉ねぎ、鶏もも肉、酒、三温糖、しょうゆ、だし昆布、かつおだし、みりん、米油	エネルギー 642 kcal	切干大根の炒め煮	切干大根、人参、豚もも肉、米油、みりん、三温糖、酒、しょうゆ、だし昆布、かつおだし	エネルギー 694 kcal	中華あえ	白菜、人参、焼くわ、中華ドレッシング	エネルギー 668 kcal	オイスター炒め	もやし、小松菜、ベーコン、オイスターソース、ごま油、テンメンジャン、しょうゆ、トウバンジャン、三温糖、酒																			
					28	月		ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)		29	火		ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	30	水	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	31	木	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)											
ドライカレー				エネルギー 736 kcal	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし	エネルギー 642 kcal	厚焼き卵	厚焼き卵	エネルギー 694 kcal	鶏肉とピーマンのソテー	鶏もも肉、もやし、青ピーマン、米油、スープストック、塩、こしょう	エネルギー 809 kcal	キャベツのソテー	キャベツ、人参、米油、糸かまぼこ、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう																			
					小魚	パック小魚		チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ、キャノーラ油		さばカツ	さばカツ、キャノーラ油		ホットドッグハンバーグ	ホットドッグハンバーグ、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖																			
もやしとツナの サラダ				エネルギー 874 kcal	ごましょうゆ炒め	キャベツ、豚もも肉、人参、しょうが、しょうゆ、酒、米油、三温糖、みりん、白炒りごま	エネルギー 710 kcal	ヤーコンの炒めもの	ヤーコン、大根、人参、鶏もも肉、しらたき、しょうが、にんにく、しょうゆ、三温糖、酒、米油、トウバンジャン	エネルギー 751 kcal	デザート	パンプキンババロア																						
					29	火		ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)		30	水	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	31	木	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)																
ハロウィン 献立				エネルギー 743 kcal	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし	エネルギー 710 kcal	厚焼き卵	厚焼き卵	エネルギー 694 kcal	鶏肉とピーマンのソテー	鶏もも肉、もやし、青ピーマン、米油、スープストック、塩、こしょう	エネルギー 809 kcal	キャベツのソテー	キャベツ、人参、米油、糸かまぼこ、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう																			
					小魚	パック小魚		チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ、キャノーラ油		さばカツ	さばカツ、キャノーラ油		ホットドッグハンバーグ	ホットドッグハンバーグ、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖																			
もやしとツナの サラダ				エネルギー 874 kcal	ごましょうゆ炒め	キャベツ、豚もも肉、人参、しょうが、しょうゆ、酒、米油、三温糖、みりん、白炒りごま	エネルギー 710 kcal	ヤーコンの炒めもの	ヤーコン、大根、人参、鶏もも肉、しらたき、しょうが、にんにく、しょうゆ、三温糖、酒、米油、トウバンジャン	エネルギー 751 kcal	デザート	パンプキンババロア																						
					29	火		ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)		30	水	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	31	木	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)																
ハロウィン 献立				エネルギー 743 kcal	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし	エネルギー 710 kcal	厚焼き卵	厚焼き卵	エネルギー 694 kcal	鶏肉とピーマンのソテー	鶏もも肉、もやし、青ピーマン、米油、スープストック、塩、こしょう	エネルギー 809 kcal	キャベツのソテー	キャベツ、人参、米油、糸かまぼこ、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう																			
					小魚	パック小魚		チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ、キャノーラ油		さばカツ	さばカツ、キャノーラ油		ホットドッグハンバーグ	ホットドッグハンバーグ、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖																			
もやしとツナの サラダ				エネルギー 874 kcal	ごましょうゆ炒め	キャベツ、豚もも肉、人参、しょうが、しょうゆ、酒、米油、三温糖、みりん、白炒りごま	エネルギー 710 kcal	ヤーコンの炒めもの	ヤーコン、大根、人参、鶏もも肉、しらたき、しょうが、にんにく、しょうゆ、三温糖、酒、米油、トウバンジャン	エネルギー 751 kcal	デザート	パンプキンババロア																						
					29	火		ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)		30	水	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	31	木	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)																
ハロウィン 献立				エネルギー 743 kcal	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし	エネルギー 710 kcal	厚焼き卵	厚焼き卵	エネルギー 694 kcal	鶏肉とピーマンのソテー	鶏もも肉、もやし、青ピーマン、米油、スープストック、塩、こしょう	エネルギー 809 kcal	キャベツのソテー	キャベツ、人参、米油、糸かまぼこ、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう																			
					小魚	パック小魚		チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ、キャノーラ油		さばカツ	さばカツ、キャノーラ油		ホットドッグハンバーグ	ホットドッグハンバーグ、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖																			
もやしとツナの サラダ				エネルギー 874 kcal	ごましょうゆ炒め	キャベツ、豚もも肉、人参、しょうが、しょうゆ、酒、米油、三温糖、みりん、白炒りごま	エネルギー 710 kcal	ヤーコンの炒めもの	ヤーコン、大根、人参、鶏もも肉、しらたき、しょうが、にんにく、しょうゆ、三温糖、酒、米油、トウバンジャン	エネルギー 751 kcal	デザート	パンプキンババロア																						
					29	火		ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)		30	水	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	31	木	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)																
ハロウィン 献立				エネルギー 743 kcal	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし	エネルギー 710 kcal	厚焼き卵	厚焼き卵	エネルギー 694 kcal	鶏肉とピーマンのソテー	鶏もも肉、もやし、青ピーマン、米油、スープストック、塩、こしょう	エネルギー 809 kcal	キャベツのソテー	キャベツ、人参、米油、糸かまぼこ、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう																			
					小魚	パック小魚		チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ、キャノーラ油		さばカツ	さばカツ、キャノーラ油		ホットドッグハンバーグ	ホットドッグハンバーグ、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖																			
もやしとツナの サラダ				エネルギー 874 kcal	ごましょうゆ炒め	キャベツ、豚もも肉、人参、しょうが、しょうゆ、酒、米油、三温糖、みりん、白炒りごま	エネルギー 710 kcal	ヤーコンの炒めもの	ヤーコン、大根、人参、鶏もも肉、しらたき、しょうが、にんにく、しょうゆ、三温糖、酒、米油、トウバンジャン	エネルギー 751 kcal	デザート	パンプキンババロア																						
					29	火		ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)		30	水	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	31	木	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)																
ハロウィン 献立				エネルギー 743 kcal	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし	エネルギー 710 kcal	厚焼き卵	厚焼き卵	エネルギー 694 kcal	鶏肉とピーマンのソテー	鶏もも肉、もやし、青ピーマン、米油、スープストック、塩、こしょう	エネルギー 809 kcal	キャベツのソテー	キャベツ、人参、米油、糸かまぼこ、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう																			
					小魚	パック小魚		チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ、キャノーラ油		さばカツ	さばカツ、キャノーラ油		ホットドッグハンバーグ	ホットドッグハンバーグ、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖																			
もやしとツナの サラダ				エネルギー 874 kcal	ごましょうゆ炒め	キャベツ、豚もも肉、人参、しょうが、しょうゆ、酒、米油、三温糖、みりん、白炒りごま	エネルギー 710 kcal	ヤーコンの炒めもの	ヤーコン、大根、人参、鶏もも肉、しらたき、しょうが、にんにく、しょうゆ、三温糖、酒、米油、トウバンジャン	エネルギー 751 kcal	デザート	パンプキンババロア																						
					29	火		ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)		30	水	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	31	木	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)																
ハロウィン 献立				エネルギー 743 kcal	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし	エネルギー 710 kcal	厚焼き卵	厚焼き卵	エネルギー 694 kcal	鶏肉とピーマンのソテー	鶏もも肉、もやし、青ピーマン、米油、スープストック、塩、こしょう	エネルギー 809 kcal	キャベツのソテー	キャベツ、人参、米油、糸かまぼこ、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう																			
					小魚	パック小魚		チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ、キャノーラ油		さばカツ	さばカツ、キャノーラ油		ホットドッグハンバーグ	ホットドッグハンバーグ、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖																			
もやしとツナの サラダ				エネルギー 874 kcal	ごましょうゆ炒め	キャベツ、豚もも肉、人参、しょうが、しょうゆ、酒、米油、三温糖、みりん、白炒りごま	エネルギー 710 kcal	ヤーコンの炒めもの	ヤーコン、大根、人参、鶏もも肉、しらたき、しょうが、にんにく、しょうゆ、三温糖、酒、米油、トウバンジャン	エネルギー 751 kcal	デザート	パンプキンババロア																						
					29	火		ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)		30	水	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	31	木	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)																
ハロウィン 献立				エネルギー 743 kcal	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし	エネルギー 710 kcal	厚焼き卵	厚焼き卵	エネルギー 694 kcal	鶏肉とピーマンのソテー	鶏もも肉、もやし、青ピーマン、米油、スープストック、塩、こしょう	エネルギー 809 kcal	キャベツのソテー	キャベツ、人参、米油、糸かまぼこ、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう																			
					小魚	パック小魚		チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ、キャノーラ油		さばカツ	さばカツ、キャノーラ油		ホットドッグハンバーグ	ホットドッグハンバーグ、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖																			
もやしとツナの サラダ				エネルギー 874 kcal	ごましょうゆ炒め	キャベツ、豚もも肉、人参、しょうが、しょうゆ、酒、米油、三温糖、みりん、白炒りごま	エネルギー 710 kcal	ヤーコンの炒めもの	ヤーコン、大根、人参、鶏もも肉、しらたき、しょうが、にんにく、しょうゆ、三温糖、酒、米油、トウバンジャン	エネルギー 751 kcal	デザート	パンプキンババロア																						
					29	火		ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)		30	水	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	31	木	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)																
ハロウィン 献立				エネルギー 743 kcal	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし	エネルギー 710 kcal	厚焼き卵	厚焼き卵	エネルギー 694 kcal	鶏肉とピーマンのソテー	鶏もも肉、もやし、青ピーマン、米油、スープストック、塩、こしょう	エネルギー 809 kcal	キャベツのソテー	キャベツ、人参、米油、糸かまぼこ、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう																			
					小魚	パック小魚		チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ、キャノーラ油		さばカツ	さばカツ、キャノーラ油		ホットドッグハンバーグ	ホットドッグハンバーグ、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖																			
もやしとツナの サラダ				エネルギー 874 kcal	ごましょうゆ炒め	キャベツ、豚もも肉、人参、しょうが、しょうゆ、酒、米油、三温糖、みりん、白炒りごま	エネルギー 710 kcal	ヤーコンの炒めもの	ヤーコン、大根、人参、鶏もも肉、しらたき、しょうが、にんにく、しょうゆ、三温糖、酒、米油、トウバンジャン	エネルギー 751 kcal	デザート	パンプキンババロア																						
					29	火		ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)		30	水	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	31	木	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)																
ハロウィン 献立				エネルギー 743 kcal	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし	エネルギー 710 kcal	厚焼き卵	厚焼き卵	エネルギー 694 kcal	鶏肉とピーマンのソテー	鶏もも肉、もやし、青ピーマン、米油、スープストック、塩、こしょう	エネルギー 809 kcal	キャベツのソテー	キャベツ、人参、米油、糸かまぼこ、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう																			
					小魚	パック小魚		チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ、キャノーラ油		さばカツ	さばカツ、キャノーラ油		ホットドッグハンバーグ	ホットドッグハンバーグ、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖																			
もやしとツナの サラダ				エネルギー 874 kcal	ごましょうゆ炒め	キャベツ、豚もも肉、人参、しょうが、しょうゆ、酒、米油、三温糖、みりん、白炒りごま	エネルギー 710 kcal	ヤーコンの炒めもの	ヤーコン、大根、人参、鶏もも肉、しらたき、しょうが、にんにく、しょうゆ、三温糖、酒、米油、トウバンジャン	エネルギー 751 kcal	デザート	パンプキンババロア																						
					29	火		ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)		30	水	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	31	木	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)																
ハロウィン 献立				エネルギー 743 kcal	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし	エネルギー 710 kcal	厚焼き卵	厚焼き卵	エネルギー 694 kcal	鶏肉とピーマンのソテー	鶏もも肉、もやし、青ピーマン、米油、スープストック、塩、こしょう	エネルギー 809 kcal	キャベツのソテー	キャベツ、人参、米油、糸かまぼこ、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう																			
					小魚	パック小魚		チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ、キャノーラ油		さばカツ	さばカツ、キャノーラ油		ホットドッグハンバーグ	ホットドッグハンバーグ、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖																			
もやしとツナの サラダ				エネルギー 874 kcal	ごましょうゆ炒め	キャベツ、豚もも肉、人参、しょうが、しょうゆ、酒、米油、三温糖、みりん、白炒りごま	エネルギー 710 kcal	ヤーコンの炒めもの	ヤーコン、大根、人参、鶏もも肉、しらたき、しょうが、にんにく、しょうゆ、三温糖、酒、米油、トウバンジャン	エネルギー 751 kcal	デザート	パンプキンババロア																						
					29	火		ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)		30	水	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	31	木	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)																
ハロウィン 献立				エネルギー 743 kcal	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし	エネルギー 710 kcal	厚焼き卵	厚焼き卵	エネルギー 694 kcal	鶏肉とピーマンのソテー	鶏もも肉、もやし、青ピーマン、米油、スープストック、塩、こしょう	エネルギー 809 kcal	キャベツのソテー	キャベツ、人参、米油、糸かまぼこ、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう																			
					小魚	パック小魚		チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ、キャノーラ油		さばカツ	さばカツ、キャノーラ油		ホットドッグハンバーグ	ホットドッグハンバーグ、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖																			
もやしとツナの サラダ				エネルギー 874 kcal	ごましょうゆ炒め	キャベツ、豚もも肉、人参、しょうが、しょうゆ、酒、米油、三温糖、みりん、白炒りごま	エネルギー 710 kcal	ヤーコンの炒めもの	ヤーコン、大根、人参、鶏もも肉、しらたき、しょうが、にんにく、しょうゆ、三温糖、酒、米油、トウバンジャン	エネルギー 751 kcal	デザート	パンプキンババロア																						
					29	火		ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)		30	水	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	31	木	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)																
ハロウィン 献立				エネルギー 743 kcal	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし	エネルギー 710 kcal	厚焼き卵	厚焼き卵	エネルギー 694 kcal	鶏肉とピーマンのソテー	鶏もも肉、もやし、青ピーマン、米油、スープストック、塩、こしょう	エネルギー 809 kcal	キャベツのソテー	キャベツ、人参、米油、糸かまぼこ、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう																			
					小魚	パック小魚		チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ、キャノーラ油		さばカツ	さばカツ、キャノーラ油		ホットドッグハンバーグ	ホットドッグハンバーグ、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖																			
もやしとツナの サラダ				エネルギー 874 kcal	ごましょうゆ炒め	キャベツ、豚もも肉、人参、しょうが、しょうゆ、酒、米油、三温糖、みりん、白炒りごま	エネルギー 710 kcal	ヤーコンの炒めもの	ヤーコン、大根、人参、鶏もも肉、しらたき、しょうが、にんにく、しょうゆ、三温糖、酒、米油、トウバンジャン	エネルギー 751 kcal	デザート	パンプキンババロア																						
					29	火		ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)		30	水	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	31	木	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)																
ハロウィン 献立				エネルギー 743 kcal	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし	エネルギー 710 kcal	厚焼き卵	厚焼き卵	エネルギー 694 kcal	鶏肉とピーマンのソテー	鶏もも肉、もやし、青ピーマン、米油、スープストック																						