

10月掲示用

10月掲示用

		10月1日 月	10月2日 火	10月3日 水	10月4日 木	10月5日 金	10月6日 土	10月7日 日	
パン販売日		○	○	○	○	○	×	×	
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	○	○	×	
昼食	12:40	A定食	メキシカンピラフ フライドチキン添え 749 kcal	豚肉冷しゃぶごまだれ 823 kcal	グリルチキンフレッシュ トマトのソース 849 kcal	厚切りポーク生姜焼き 690 kcal	ブルコギ風 869 kcal	ヒレカツ 658 kcal	豚肉の胡麻味噌焼き 678 kcal
		B定食	チーズハンバーグと エビフライ 722 kcal	タコライス 608 kcal	そばめし 715 kcal	鶏肉のごま照焼き丼 758 kcal	鯖の塩焼き 768 kcal	海老フライ卵とじ丼 677 kcal	鶏そぼろ三食丼 808 kcal
	カレー 定食	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal		
	ラーメン 定食	醤油ラーメン 448 kcal	味噌ラーメン 476 kcal	塩ラーメン 431 kcal	醤油ラーメン 448 kcal	きつねうどん 322 kcal			
	副菜	豆腐サラダ 牛肉コロッケ ライス・味噌汁	大根と小海老の和え物 がんも小松菜の煮物 ライス・味噌汁	黒豚餃子 ツナと白菜の和え物 ライス・味噌汁	豆腐と菜の花の炒め ブロッコリーと コーンのサラダ ライス・味噌汁	カリフラワーとハムのマリネ アスパラソテー ライス・味噌汁	大根とカニカマのサラダ ミニ鮭フライ ライス・味噌汁	めかぶと大根の和え物 アセロラゼリー ライス・味噌汁	



## ポイント

～～～カルシウムを摂って骨を丈夫にしよう!!～～～  
 成長過程のカルシウム不足は、その後の成長に大きく関係します。摂取するには「食物」と「日光」が重要。  
 【毎日の食事をバランスよく取る】、【なるべく外で遊ぶ】 この2点に注意し好き嫌いをく食べようにしましょう。



		10月8日 月	10月9日 火	10月10日 水	10月11日 木	10月12日 金	10月13日 土	10月14日 日	
パン販売日		×	○	○	○	○	×	×	
通学生食堂利用可能日		×	○	○	○	○	×	×	
昼食	12:40	A定食	チキンの香草 パン粉焼き 908 kcal	牛丼 763 kcal	煮かつ 863 kcal	チキン南蛮タルタル 添え 939 kcal	豚肉と彩り野菜の スタミナ焼き 585 kcal	鶏唐揚胡麻マヨ丼 985 kcal	焼き鳥丼 766 kcal
		B定食	オムハヤシ 600 kcal	銀鮭の塩麹漬焼き 627 kcal	ビーフジンジャー 773 kcal	麻婆豆腐 702 kcal	海老天丼 677 kcal	ミートソーススパゲティ 638 kcal	オイスター葱焼きそば 629 kcal
	カレー 定食		チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 kcal		
	ラーメン 定食		塩ラーメン 431 kcal	醤油ラーメン 448 kcal	味噌ラーメン 476 kcal	きつねうどん 322 kcal			
	副菜	里芋とがんもの煮物 海藻サラダ ライス・味噌汁	ごぼうと春雨のチャプチェ ポテトの磯チーズ和え ライス・味噌汁	いんげんのきんぴら エビとキャベツと卵の炒め ライス・味噌汁	ハムエッグフライ チキンサラダ 柚子胡椒風味 ライス・味噌汁	厚揚げの中華風そぼろ煮 春雨の中華サラダ ライス・味噌汁	こんにゃく金平 フルーツキャロットゼリー ライス・味噌汁	豚肉キムチ豆腐 大根の明太じゃこ和え ライス・味噌汁	

## 食材図鑑

秋が旬の食材

りんご  
キャベツ

効用  
 … 疲労回復、動脈硬化予防、便秘改善  
 … 健胃・胃潰瘍予防、美肌効果

くい  
しめじ

効用  
 … 疲労回復、便秘改善、貧血予防  
 … 冷え性改善、美肌効果、ストレス解消



		10月15日 月	10月16日 火	10月17日 水	10月18日 木	10月19日 金	10月20日 土	10月21日 日	
パン販売日		○	○	○	○	○	×	×	
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	○	○	×	
昼食	12:40	A定食	豚の塩麹焼き 655 kcal	デミハンバーグスタ 737 kcal	牛肉とかぼちゃの ピリ辛味噌炒め 985 kcal	トンテキプレート丼 799 kcal	札幌名物ジンギスカン 670 kcal	油淋鶏 852 kcal	焼うどん 419 kcal
		B定食	大きなメンチカツ 812 kcal	豚肉キムチマヨネーズ丼 878 kcal	豚バラ塩炒め丼 741 kcal	スパゲティカルボナーラ 605 kcal	とろ玉かつ丼 732 kcal	鱈の葱味噌焼き 615 kcal	スタミナ焼肉チャーハン 686 kcal
	カレー 定食	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal		
	ラーメン 定食	塩ラーメン 431 kcal	醤油ラーメン 448 kcal	味噌ラーメン 476 kcal	塩ラーメン 431 kcal	きつねうどん 322 kcal			
	副菜	サツマイモサラダ さつま揚げとこんにゃく煮 ライス・味噌汁	青りんごゼリー 牛肉コロッケ ライス・味噌汁	コーンコロッケ 白菜のゆかり和え ライス・味噌汁	胡瓜と竹輪の 梅マヨ和え アスパラときのこのソテー ライス・味噌汁	豚肉と野菜のキムチ和え 大学芋 ライス・味噌汁	大根と明太じゃこ和え ハチミツレモンゼリー ライス・味噌汁	海鮮大焼売 大根とカニ風味の マヨネーズ和え ライス・味噌汁	

## ポイント

～～～19日は食育の日。今月のテーマは「かぼちゃ」です。～～～  
 かぼちゃは、日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、べっかぼちゃの大きく3つに分かれ、よく出回っているのは西洋かぼちゃです。本来、夏に収穫される  
 野菜ですが、旬は9～12月です。収穫後貯蔵することで、追熟し、甘味がますます、この時期のかぼちゃが食べごろと言われています。



		10月22日 月	10月23日 火	10月24日 水	10月25日 木	10月26日 金	10月27日 土	10月28日 日	
パン販売日		○	○	○	○	○	×	×	
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	○	○	×	
昼食	12:40	A定食	鶏肉山賊焼き 736 kcal	ロコモコ 703 kcal	回鍋肉 611 kcal	鶏竜田揚げと夏野菜の わさびソース 635 kcal	北海道豚丼 791 kcal	鶏唐揚胡麻マヨソース 983 kcal	チキンステーキ レモンペッパー焼き 791 kcal
		B定食	ミックスプレート 761 kcal	天丼 758 kcal	オム焼きそば 669 kcal	五目炒飯&エビチリ 654 kcal	サバ味噌焼き 809 kcal	トマトのビーフ ストロガノフ 629 kcal	海鮮塩焼きそば 589 kcal
	カレー 定食	ビーフカレー 824 kcal	ビーフカレー 824 kcal	ビーフカレー 824 kcal	ビーフカレー 824 kcal	ビーフカレー 824 kcal	ビーフカレー 824 kcal		
	ラーメン 定食	醤油ラーメン 448 kcal	味噌ラーメン 476 kcal	塩ラーメン 431 kcal	醤油ラーメン 448 kcal	きつねうどん 322 kcal			
	副菜	じゃこポテト 豚肉と小松菜のごま和え ライス・味噌汁	キーマカレーコロッケ グレープゼリー ライス・味噌汁	焼売 ブロッコリー明太子 マヨネーズ和え ライス・味噌汁	メンチカツ もやしのナムル ライス・味噌汁	春巻き ほうれん草の納豆和え ライス・味噌汁	こんにゃく金平 フルーツキャロットゼリー ライス・味噌汁	ミニ白身魚フライ オクラとツナの辛子和え ライス・味噌汁	

## ポイント

「タンパク質」について① … 筋肉や臓器、皮膚など体の主成分として重要な栄養素です。酵素やホルモンの材料にもなります。  
 ★多く含まれる食品は？…肉類、鶏ささみ、牛もも赤身肉、大豆製品、穀類、そば、スパゲティ、魚介類、等  
 ★効率アップの食べ方は？…たんぱく質の代謝にはビタミンB群が欠かせません。適度な運動が大切です。



		10月29日 月	10月30日 火	10月31日 水	11月1日 木	11月2日 金	11月3日 土	11月4日 日		
パン販売日		○	×	×	×	×	×	×		
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	○	○	×		
昼食	12:40	A定食	メキシカンピラフ フライドチキン添え 749 kcal	豚肉冷しゃぶごまだれ 823 kcal	グリルチキンフレッシュ トマトのソース 849 kcal	厚切りポーク生姜焼き 690 kcal	ブルコギ風 869 kcal	ヒレカツ 658 kcal	豚肉の胡麻味噌焼き 678 kcal	
		B定食	チーズハンバーグと エビフライ 722 kcal	タコライス 608 kcal						
	カレー 定食	ポークカレー 877 kcal								
	ラーメン 定食	醤油ラーメン 448 kcal								
	副菜	豆腐サラダ 牛肉コロッケ ライス・味噌汁	大根と小海老の和え物 がんも小松菜の煮物 ライス・味噌汁	黒豚餃子 ツナと白菜の和え物 ライス・味噌汁	豆腐と菜の花の炒め ブロッコリーとコーンのサラダ ライス・味噌汁	カリフラワーとハムのマリネ アスパラソテー ライス・味噌汁	大根とカニカマのサラダ ミニ鮭フライ ライス・味噌汁	めかぶと大根の和え物 アセロラゼリー ライス・味噌汁		

## ポイント

～～～「タンパク質」について②～～～  
 ★体内での働きは？… 人体そのものになる、筋肉や臓器などの体を構成する細胞の主成分がタンパク質です。物質運搬や情報伝達にも  
 欠かせません。全身に酸素を運ぶヘモグロビン、網膜で光を認識するロドプシン、鉄を貯蔵するフェリチンなどもタンパク質の一種です。



★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。  
 ★食材仕入等の都合によりメニューを変更させていただきます。  
 ★お米は道産米を使用しております。

※仕入状況などにより、献立及び利用可能日が変更になる場合があります。