

# 9月分献立表

黄色の仲間	おもに熱や力となり、体を動かす力のもとになる		赤色の仲間	おもに血や骨や肉になり、体をつくる		緑色の仲間	おもに体の調子を整える
<b>9月</b> ひょうさんしょくざい <b>名産食材</b> こめ 米 パン しいたけ ひまわり油 SPF豚肉 つく 作りみそ 豆腐 油あげ ピーマン もやし 長ねぎ にんじん キャベツ たまご 玉ねぎ ミントマト	<b>1 (火)</b> 小604kcal 中697kcal ★もち粉パン ★牛乳 ★コーンポタージュ ★キャベツのレモン ドレッシングサラダ ★ハンバーグのチャップソースかけ 黄: 米粉パン、砂糖、油、こま 赤: 牛乳、鶏肉、豚肉 緑: コーン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり	<b>2 (水)</b> 小1796kcal 中940kcal ★キーマカレー ★牛乳 ★白菜のスープ 黄: ごはん、砂糖、油 赤: 牛乳、豚肉、チーズ、ヨーグルト 緑: にんじん、玉ねぎ、こま、グリーンピース、長ねぎ、玉ねぎ、コーン	<b>3 (木)</b> 小572kcal 中667kcal ★ぎつねうどん ★牛乳 ★いりこ菜ごはん ★ミニトマト (1人2個) 黄: うどん、ごはん、こま 赤: 牛乳、鶏肉、油揚げ、しらす 緑: にんじん、小松菜、長ねぎ、椎茸、こま、ミニトマト、青菜	<b>4 (金)</b> 小599kcal 中713kcal ★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★もやしと小松菜のおかかあえ ★さんまの生姜煮 ↑骨ごと食べます。 黄: ごはん、じゃがいも、砂糖 赤: 牛乳、豚肉、さんま、豆腐、みそ 緑: 大根、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、ごま、ごぼう、もやし、小松菜			
	<b>7 (月)</b> 小537kcal 中644kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・舞茸) ★切干大根の炒め煮 ★たまご焼き 黄: ごはん、油、砂糖 赤: 牛乳、豚肉、さつまいも、卵、ひじき、みそ 緑: 白菜、まいたけ、にんじん、切り干し大根	<b>8 (火)</b> 小615kcal 中735kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (生揚げ・椎茸) ★キャベツのみそ炒め ★もち米コロッケ 黄: ごはん、もち米、油、砂糖、でん粉、パン粉 赤: 牛乳、生揚げ、豚肉、すりみ、たこ、みそ 緑: 椎茸、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、さけ、わかん	<b>9 (水)</b> 小641kcal 中749kcal ★ブルコギ丼 ★牛乳 ★白菜ときゅうりの甘酢和え 黄: ごはん、油、砂糖 赤: 牛乳、豚肉、みそ、かつお節 緑: 玉ねぎ、ピーマン、もやし、にんじん、白菜、きゅうり	<b>10 (木)</b> 小597kcal 中719kcal ★なす入りミートスパゲティ ★牛乳 ★野菜スープ 黄: スパゲティ、油、砂糖 赤: 牛乳、豚肉、チーズ 緑: なす、にんじん、玉ねぎ、まいたけ、パセリ、キャベツ、コーン	<b>11 (金)</b> 小693kcal 中817kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (しも団子・玉ねぎ) ★ごぼうと牛肉の甘辛煮 ★焼きさんま ↑骨に注意! 黄: ごはん、じゃがいも、油、砂糖 赤: 牛乳、牛肉、さんま、みそ 緑: 玉ねぎ、ごぼう、ごま、にんじん、グリーンピース		
<b>14 (月)</b> 小624kcal 中740kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (もやし・わかめ) ★ちくわと野菜の炒め物 ★いか天ぷら ↑名産品 ひまわり油 使用 黄: ごはん、ひまわり油、砂糖、天ぷら粉 赤: 牛乳、豚肉、わかめ、ちくわ、みそ、枝豆 緑: もやし、玉ねぎ、キャベツ	<b>15 (火)</b> 小603kcal 中673kcal ★バターパン ★牛乳 ★ミネストローネ ★キャベツのイタリアンサラダ ☆チキンのチーズ焼き 黄: バター、パン、マカロン、油、砂糖、パン粉 赤: 牛乳、鶏肉、ウツナー、鶏肉、チーズ 緑: 玉ねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、パセリ、キャベツ、きゅうり	<b>16 (水)</b> 小756kcal 中888kcal ★すきやき丼 ★牛乳 ★白菜のなめ茸あえ 黄: ごはん、油、砂糖 赤: 牛乳、豚肉、ちくわ、豆腐、のり 緑: にんじん、玉ねぎ、たけのこ、椎茸、長ねぎ、小松菜、枝豆	<b>17 (木)</b> 小560kcal 中672kcal ★塩野菜ラーメン ★牛乳 ★中華五目ごはん 黄: ラーメン、ごはん、油、砂糖 赤: 牛乳、豚肉、はんぺん 緑: 玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、白菜、もやし、たけのこ、椎茸	<b>18 (金)</b> 小566kcal 中687kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・しめじ) ★鶏肉とさつまいもの甘辛煮 ★ほっけの照り焼き ↑骨に注意! 黄: ごはん、さつまいも、砂糖、油 赤: 牛乳、鶏肉、醤油、豆腐、ほっけ、みそ 緑: キャベツ、しめじ、にんじん、ちくわ、さけ、わかん			
<b>21 (月)</b> <b>敬老の日</b> 	<b>22 (火)</b> <b>秋分の日</b> 	<b>23 (水)</b> 小1787kcal 中914kcal ★ポークカレー ★牛乳 ★福神漬け ☆あまおうクレープ 黄: ごはん、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉 赤: 牛乳、豚肉、チーズ、卵 緑: にんじん、玉ねぎ、大根、なす	<b>24 (木)</b> 小504kcal 中560kcal ★きのこの森うどん ★牛乳 ★白花豆コロッケ 黄: うどん、油、砂糖、バター、パン粉、小麦粉 赤: 牛乳、鶏肉、白豆 緑: にんじん、たまご、まいたけ、椎茸、ごま、長ねぎ	<b>25 (金)</b> 小570kcal 中567kcal ★ごはん ★牛乳 ★けんちん汁 ★もやしとハムのサラダ ★さばの生姜煮 ↑骨に注意! 黄: ごはん、こま、砂糖 赤: 牛乳、豆腐、さば、ハム 緑: 大根、ごま、白菜、にんじん、長ねぎ、椎茸、もやし、きゅうり			
<b>28 (月)</b> 小604kcal 中714kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・ちくわ) ★大根のそぼろ煮 ★さんまの蒲焼き (1人2切) 黄: ごはん、油、砂糖、でん粉 赤: 豚肉、ちくわ、さば、みそ 緑: キャベツ、大根、にんじん、ごま	<b>29 (火)</b> 小610kcal 中731kcal ★ごはん ★牛乳 ★わかめスープ ★キムチ豆腐 (SPF豚肉使用) ★ひじき入り湯だよざん (1/2・中3) 黄: ごはん、油、こま、小麦粉、ごま油、砂糖 赤: 牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、わかめ、ひじき 緑: 長ねぎ、コーン、玉ねぎ、たら、白菜、大根、にんじん、キャベツ	<b>30 (水)</b> 小649kcal 中758kcal ★海賊丼 ★牛乳 ★もやしの和風サラダ 黄: ごはん、砂糖、油 赤: 牛乳、鶏肉、いわし、えんどう 緑: にんじん、玉ねぎ、おぼろ、たけのこ、ごま、もやし、コーン	<b>給食食材を納品して下さっている地元業者さん</b> ◇お米: 風連有機農業倶楽部 ◇もやし: 坂本食品 ◇大豆製品: とつらの藤井 ◇SPF豚肉: 鈴木ビビットファーム ◇めん: 東洋麺業、豊岡麺業 ◇ミニトマト: 及川農場 ◇作りみそ: カントリーマアムクラブ ◇ひまわり油: ひまわり工房 ◇すまし汁: えびす食品 ◇牛肉: ニチロ (地域貢献のため) ◇しいたけ、豆腐、油揚げ: 名寄五の学園				

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。※給食費は忘れずご期限までに納めましょう。

