

9月分献立表

黄色の仲間 熱や力となり、体を動かす力のもとになる		赤の仲間 血や骨や肉になり、体をつくる		緑の仲間 体の調子を整える	
<p>「名寄給食の日〜J A道北なよろ青年部編」</p> <p>9月にJ A道北なよろ青年部のみなさんから旬の野菜が寄贈されます。「地元食材の美味しさを多くの人に知っていただきたく！」という思いが込められています。感謝の気持ちをもって味わっていただきましょう。</p> <p>の印がついた13日(月)、17日(金)、21日(水)の給食に使用します。お楽しみにしてください。</p>					
1(水) 小756kcal 中882kcal		2(木) 小1610kcal 中713kcal		3(金) 小540kcal 中651kcal	
★ポークカレー ★牛乳 ★キャベツとコーンのサラダ		★五目うどん ★牛乳 ★ひじきごはん ★ミニトマト(1人2コ)		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(もやし・舞茸) ★キムチ豆腐 ★鮭の塩焼き ←骨に注意!	
黄:ごはん あすら じゃがいも 赤:牛乳 しゃぶ肉 チーズ 緑:にんじん キャベツ 玉ねぎ コーン		黄:うどん ごはん 赤:豚、とり肉 油揚げ しらゆし ひじき 緑:大根 長ねぎ、にんじん ごま しいたけ ミント		黄:ごはん さくらんぼ ごま 赤:牛乳 みそ しゃぶ肉 豆腐 鮭 緑:白菜 玉ねぎ 長ねぎ にら まいどろ もやし	
6(月) 小623kcal 中749kcal	7(火) 小555kcal 中660kcal	8(水) 小620kcal 中725kcal	9(木) 小627kcal 中759kcal	10(金) 小634kcal 中755kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(玉葱・小松菜) ★さつまいもとひじきの煮物 ★ほっけ磯辺揚げ ←骨に注意!	★ごはん ★牛乳 ★たまごわかめのスープ ★キャベツの中華みそ炒め ★しゅうまい(1人2コ)	★ブルコギ丼 ★牛乳 ★白菜の棒鶏ドレッシングあえ	★醤油野菜ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・油揚げ) ★きんぴらごぼう ★玉葱コロッケ	
黄:ごはん あすら さつまいも 八咫 赤:豚、みそ、とり肉 ひじき さつま揚げ 油揚げ ほっけ 青のり 緑:玉ねぎ 小松菜 にんじん いんげん こんにゃく	黄:ごはん あすら 小麦粉 さとう 赤:豚、しゃぶ肉、わかめ 味噌 肉 緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ いんげん 長ねぎ	黄:ごはん あすら さとう ごま 赤:牛乳、しゃぶ肉 ツナ みそ 緑:にんじん 玉ねぎ 白菜 きゅうり、ピーマン もやし	黄:ラーメン、ごはん あすら ごま 赤:牛乳、しゃぶ肉 わかめ はんぺん 緑:玉ねぎ にんじん はくさい もやし 長ねぎ	黄:ごはん さくらんぼ 八咫 人参 赤:牛乳、しゃぶ肉 油揚げ みそ ツナ 緑:にんじん ごぼう キャベツ いんげん 玉ねぎ	
13(月) 小569kcal 中686kcal	14(火) 小573kcal 中684kcal	15(水) 小664kcal 中777kcal	16(木) 小602kcal 中727kcal	17(金) 小646kcal 中761kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・わかめ) ★肉じゃが ★いわしの梅煮	★米粉パン ★牛乳 ★カレースープ ★キャベツのイタリアンサラダ ★オムレツ	★すしごはん ★牛乳 ★みそ汁(もやし・油揚げ) ★五目煮	★スリヴェイミートソース ★牛乳 ★野菜スープ	★ごはん ★牛乳 ★豆腐としめじのスープ ★鶏肉とピーマンのソース炒め ★春巻き	
黄:ごはん あすら さとう じゃがいも 赤:豚、しゃぶ肉、わかめ、みそ わかめ 緑:玉ねぎ にんじん いんげん 長ねぎ うめ じゃがいも	黄:米粉パン、あすら、マカロニ 赤:牛乳、しゃぶ肉 たまご 緑:にんじん 玉ねぎ しめじ きゅうり、キャベツ	黄:ごはん あすら さとう 赤:牛乳、とり肉、ひじき、さつま揚げ、みそ、油揚げ 緑:豚、しゃぶ肉、わかめ、しいたけ、ひじき、もやし	黄:スリヴェイ、油、さとう 赤:牛乳、しゃぶ肉、チーズ 緑:にんじん 玉ねぎ まいどろ、キャベツ、コーン、パセリ	黄:ごはん あすら さとう じゃがいも 八咫 赤:豚、とり肉、とうろ、人参、しゃぶ肉 緑:長ねぎ 玉ねぎ しめじ、にんじん、ピーマン	
20(月) 敬老の日	21(火) 小616kcal 中726kcal	22(水) 小666kcal 中777kcal	23(木) 秋分の日	24(金) 小577kcal 中689kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(じゃがいも・わかめ) ★豚肉とキャベツの油炒め ★さばの生姜煮 ←骨に注意!	★マーボー野菜丼 ★牛乳 ★野菜のナムル	★ママー野菜丼 ★牛乳 ★野菜のナムル	☆印のついたメニューは、新メニューです!	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・なめこ) ★もやしの煮びたし ★もち米コロッケ	
黄:ごはん あすら さとう じゃがいも 赤:豚、しゃぶ肉、豆腐、わかめ、みそ 緑:キャベツ、玉ねぎ、にんじん	黄:ごはん あすら さとう じゃがいも 赤:豚、しゃぶ肉、豆腐、わかめ、みそ 緑:キャベツ、玉ねぎ、にんじん	黄:ごはん、油、さくらんぼ、まじろ 赤:牛乳、しゃぶ肉、豆腐、みそ 緑:玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、もやし、しいたけ、きゅうり	黄:ごはん あすら さとう じゃがいも 八咫 赤:牛乳、しゃぶ肉、とうろ、人参、しゃぶ肉 緑:長ねぎ 玉ねぎ しめじ、にんじん、ピーマン	黄:ごはん あすら さとう 八咫 ちり米 赤:牛乳、すりみ、たまご、とうろ、みそ 緑:大根、にんじん、なめこ、もやし	
27(月) 小630kcal 中754kcal	28(火) 小507kcal 中622kcal	29(水) 小716kcal 中820kcal	30(木) 小603kcal 中731kcal	9月 の名寄産食材	
★ごはん ★牛乳 ★かぼちゃたんご汁 ★ごぼうサラダ ★子持ちしゃも甘露煮(1人2尾)	★ココアパン★牛乳 ★アヲパットカニスープ ★もやしとツナの油揚げ ★ハンバーグチャップソースかけ	★親子丼 ★牛乳 ★つぼ煮 ★あずき寒天	★塩野菜ラーメン ★牛乳 ★いりこ菜ごはん	じゃがいも、玉ねぎ、大根、ピーマン、長ねぎ、白菜、豆腐、油揚げ、もやし、米、作りみそ、パン、ひまわり油	
黄:ごはん 人参 さとう じゃがいも 赤:牛乳、油揚げ、しゃも、みそ 緑:かぼちゃ、玉ねぎ、ごぼう、コーン、にんじん、キャベツ	黄:ココア、ひまわり油、マロン、さとう 赤:牛乳、しゃぶ肉、とり肉、ツナ 緑:キャベツ、玉ねぎ、にんじん、もやし、いんげん	黄:ごはん あすら さとう 赤:牛乳、とり肉、たまご、はんぺん、あずき、かんてん 緑:にんじん、玉ねぎ、しいたけ、ごぼう、大根	黄:ラーメン、あすら、ごま、ごはん 赤:豚、しゃぶ肉、しゃぶ肉、しらゆし 緑:玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、白菜、もやし、青菜	9月平均栄養価 たんぱく質 ①22.7g ②26.0g 脂質 ①16.7g ②18.4g ナトリウム ①2.9g ②3.5g (食塩相当量)	

※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。

※給食費は忘れず定期までに納めましょう。