

9月分献立表

黄色の中間	おもに熱ゆかりとなり、体を動かす力のもとになる	赤色の中間	おもに血や骨や肉となり、体をつくる	緑色の中間	おもに体の調子を整える
-------	-------------------------	-------	-------------------	-------	-------------

～なよろ給食の日～
 9月5日には、名寄産のキャベツ・玉ねぎ・ピーマンを使用した献立が登場します。
 名寄産の野菜の多くは、初夏から秋にかけて旬を迎えます。名寄は朝夜と昼の温度差が大きく、甘くて食感のよい野菜が豊富です。旬のおいしい野菜を味わって食べてほしいと思います。



9月の名寄産食材

米 パン しめじ 豆腐 油揚げ ひまわり油
 もやし ピーマン コーン キャベツ きゅうり
 長ねぎ 白菜 じゃがいも 玉ねぎ

1 (金)
 小1570kcal 中681kcal
 ★ごはん ★牛乳
 ★みそ汁 (白菜・豚肉)
 ★ごぼうサラダ
 ★鶏ごま照り焼き

黄:ごはん マヨネーズ ごま さとう パン粉
 赤:牛乳 みそ ぶり肉 とり肉
 緑:白菜 こんにゃく こんにゃく ごぼう キャベツ コーン

4 (月) 小1553kcal 中667kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (じゃがいも・わかめ) ★大根と豚肉の煮物 ★厚焼き玉子	5 (火) 小1542kcal 中651kcal ★ごはん ★牛乳 ★オイスタースープ ★キャベツの中華みそ炒め ★肉しゅうまい(1人2こ)	6 (水) 小1606kcal 中719kcal ★ごはん ★牛乳 ★真だくさんみそ汁 ★ピリ辛ごぼう煮 ★ほっけフライ ←骨に注意!	7 (木) 小1703kcal 中822kcal ★ポークカレー ★牛乳 ★枝豆ひじきサラダ	8 (金) 小1553kcal 中676kcal ★ごはん ★牛乳 ★根菜みそ汁 ★白菜煮ひたし ★おろしソースハンバーグ
黄:ごはん じゃがいも 油 さとう 赤:牛乳 わかめ みそ ぶり肉 さつまいも 玉子 緑:大根 こんにゃく しめじ	黄:ごはん 油 さとう ごぼう だし 鶏肉 赤:牛乳 ぶり肉 みそ とり肉 緑:オイスター 玉ねぎ こんにゃく じゃがいも 玉ねぎ 玉ねぎ	黄:ごはん 油 さとう パン粉 赤:牛乳 油揚げ みそ ぶり肉 ほっけ 緑:キャベツ 豆腐 しめじ こんにゃく 長ねぎ こんにゃく ごぼう しめじ	黄:ごはん じゃがいも 油 さとう ごま 赤:牛乳 ぶり肉 ひじき 緑:こんにゃく 玉ねぎ もやし 枝豆	黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 みそ ぶり肉 さつまいも 豆腐 ぶり肉 とり肉 緑:こんにゃく ごぼう こんにゃく 長ねぎ 白菜 大根

11 (月) 小1564kcal 中681kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・かぼちゃ団子) ★油揚げと小松菜の炒め物 ★いわし梅煮 ←骨に注意!	12 (火) 小1615kcal 中767kcal ★ココアパン ★牛乳 ★さつまいものクリーム煮 ★ひまわりドレッシングサラダ ★ウインナー	13 (水) 小1630kcal 中737kcal ★たまご丼 ★牛乳 ★ごまドレッシングあえ	14 (木) 小1585kcal 中696kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・しめじ) ★高野豆腐の煮物 ★もっチーズフライ	15 (金) 小1561kcal 中667kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ中華スープ ★野菜のナムル ★豆腐ハンバーグしょうゆだれ
黄:ごはん 油 さとう ごま 赤:牛乳 みそ ぶり肉 油揚げ いわし 緑:かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 こんにゃく もやし 梅	黄:ココアパン さつまいも パン、さとう ひまわり油 赤:牛乳 とり肉 ぶり肉 緑:こんにゃく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン パセリ	黄:ごはん さとう 油 ごま 赤:牛乳 たまご ぶり肉 はんぺん 緑:玉ねぎ こんにゃく 椎茸 いんげん もやし	黄:ごはん 油 さとう じゃがいも パン粉 赤:牛乳 みそ ぶり肉 高野豆腐 チーズ かつら 緑:キャベツ しめじ 玉ねぎ こんにゃく	黄:ごはん じゃがいも さとう ごま油 ごま だし粉 赤:牛乳 ぶり肉 豆腐 とり肉 みそ 緑:こんにゃく 玉ねぎ かつら もやし きゅうり

<p>★マークは新メニューです!</p>  <p>9月平均栄養価 たん白質@24.7g @28.2g 脂肪@19.3g @21.1g ナトリウム@25g @29g (※塩分相当)</p>	19 (火) 小1633kcal 中741kcal ★中華丼 ★牛乳 ★塩ワタンスープ	20 (水) 小1562kcal 中670kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・舞茸) ★キムチ豆腐 ★野菜たっぷり肉団子(1人2こ)	21 (木) 小1564kcal 中667kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・さつまいも) ★切り干し大根炒め煮 ★玉ねぎコロッケ	22 (金) 小1558kcal 中679kcal ★ごはん ★牛乳 ★ミートボールスープ ★韓国風じゃがいも煮 ★ほっけ照り焼き ←骨に注意!	
	黄:ごはん 油 さとう だし粉 ワタシ 赤:牛乳 ぶり肉 うずらたまご わかめ 緑:こんにゃく 椎茸 かつら 白菜 玉ねぎ コーン 長ねぎ	黄:ごはん さとう 油 赤:牛乳 ぶり肉 豆腐 みそ とり肉 緑:玉ねぎ しめじ 白菜 キャベツ 長ねぎ こんにゃく	黄:ごはん 油 さとう 油 赤:牛乳 ぶり肉 豆腐 みそ とり肉 緑:玉ねぎ しめじ 白菜 キャベツ 長ねぎ こんにゃく	黄:ごはん 油 さとう パン粉 マヨネーズ 赤:牛乳 さつまいも ぶり肉 ツナ ひじき みそ 緑:こんにゃく 玉ねぎ 切り干し大根 いんげん 小松菜 白菜	黄:ごはん 油 さとう じゃがいも ごま 赤:牛乳 ほっけ とり肉 みそ 緑:白菜 こんにゃく 椎茸 長ねぎ 玉ねぎ かつら

25 (月) 小1584kcal 中692kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・高野豆腐) ★ひじきごまマヨネーズあえ ★チキンのチーズ焼き	26 (火) 小1598kcal 中713kcal ★コッパン ★牛乳 ★カレースープ ★野菜のバターソテー ★ホットドッグハンバーグ	27 (水) 小1715kcal 中840kcal ★ハヤシライス ★牛乳 ★イタリアンドレッシングサラダ	28 (木) 小1605kcal 中714kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・なめこ) ★豚肉のオイスターソース炒め ★かぼちゃコロッケ	29 (金) 小1564kcal 中683kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (はんぺん・じゃがいも) ★大根と生揚げのみそ煮 ★いわし生姜煮 ←骨に注意!
黄:ごはん さとう ごま マヨネーズ パン粉 赤:牛乳 とり肉 わかめ みそ ひじき 高野豆腐 チーズ 緑:キャベツ こんにゃく 玉ねぎ	黄:コッパン 油 マカロニ パン 赤:牛乳 ぶり肉 とり肉 緑:こんにゃく 玉ねぎ キャベツ しめじ もやし ピーマン	黄:ごはん じゃがいも 油 赤:牛乳 ぶり肉 緑:こんにゃく 玉ねぎ キャベツ コーン	黄:ごはん 油 さとう ごぼう だし パン粉 赤:牛乳 ぶり肉 みそ 油揚げ 緑:こんにゃく 玉ねぎ なめこ 白菜 かつら こんにゃく ピーマン かぼちゃ	黄:ごはん 油 さとう じゃがいも 赤:牛乳 はんぺん わかめ ぶり肉 生揚げ みそ いわし 緑:長ねぎ 大根 こんにゃく いんげん しょうが

※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日までに納めましょう。