

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
1 (月) 小582kcal 中705kcal ★ごはん ★牛乳 ★中華スープ ★えびぎょうざ (小2こ、中3こ) ★牛肉のオイスター炒め	2 (火) 小637kcal 中734kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根、南瓜団子) ★キャベツ油炒め ★焼きさんま (しょうゆ) ↑骨に注意!	3 (水) 小677kcal 中793kcal ★ブルコギ丼 ★牛乳 ★ミニトマト (1人2こ)	4 (木) 小622kcal 中759kcal ★五目うどん ★牛乳 ★ポテトのきなこあえ	5 (金) 小598kcal 中692kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(生揚げ) ★鮭と大根のみそ煮 ↑骨に注意! ★卵焼き	
黄:ごはん 油 砂糖 小麦粉 だし粉 赤:牛乳 豆腐 わかめ 牛肉 えび 緑:えび かつお 人参 こんにゃく	黄:ごはん さとう あらら 赤:牛乳 みそ しょうゆ さんま 緑:大根 玉ねぎ キャベツ 人参 かつお	黄:ごはん さとう あらら 赤:牛乳 みそ しょうゆ 緑:トマト 玉ねぎ 人参 しょうゆ	黄:うどん じゃがいも 油 さとう 赤:牛乳 とり肉 ちくね きな粉 緑:しいたけ 人参 小麦粉 長ねぎ	黄:ごはん あらら さとう 赤:牛乳 生揚げ 鮭 豚肉 卵 みそ 緑:しいたけ 大根 人参 しょうゆ	
8 (月) 小632kcal 中768kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜、油揚げ) ★五目きんぴら ★ハンバーグの おろしソースかけ	9 (火) 小621kcal 中762kcal ★バターパン ★牛乳 ★コーンポタージュ ★チキンさっぱり煮 ★チョコレートクリーム	10 (水) 小732kcal 中874kcal ★ポークカレー ★牛乳 ★海藻サラダ	11 (木) 小636kcal 中812kcal ★なす入りミートソース ★牛乳 ★フルーツポンチ	12 (金) 小680kcal 中777kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根、しめじ) ★ひじきの ごまネーズあえ ★もち米コロッケ	
黄:ごはん あらら さとう 赤:牛乳 みそ 油揚げ さつま揚げ ハンバーグ 緑:はくさい じゃがいも にんじん こんにゃく しいたけ 大根	黄:パン 油 チョコレート ごま 赤:牛乳 とり肉 緑:コーン 玉ねぎ にんじん パセリ しめじ	黄:ごはん じゃがいも あらら 赤:牛乳 しょうゆ 粉チーズ 海藻 緑:ピーマン にんじん 玉ねぎ キャベツ	黄:スパゲティ、白玉 あらら さとう 赤:牛乳 しょうゆ 粉チーズ 緑:なす 人参 玉ねぎ じゃがいも パセリ みかん缶 りんご缶	黄:ごはん さとう 油 ちくね パン粉 マヨネーズ ごま 赤:牛乳 みそ しょうゆ ひじき かつお しいたけ 緑:大根 じゃがいも キャベツ 人参	
15 (月) 敬老の日 	16 (火) 小687kcal 中789kcal ★小豆赤飯 ★牛乳 ★みそ汁(白菜、わかめ) ★切り干し大根の卵とじ ★さばの生姜煮 (骨つき) 黄:もち米 さとう あらら 赤:牛乳 みそ わかめ ぎょう肉 油揚げ たまご さば 小豆 緑:はくさい にんじん 切り干し大根	17 (水) 小640kcal 中745kcal ★すしごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ、生揚げ) ★五目煮 黄:ごはん さとう あらら 赤:牛乳 生揚げ みそ とり肉 ひじき さつま揚げ 緑:キャベツ にんじん じゃがいも かひょう しょうゆ しいたけ	18 (木) 小566kcal 中714kcal ★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★ごはん ★ふりかけ 黄:ラーメン ごはん あらら 赤:牛乳 しょうゆ 緑:ねぎ キャベツ もやし にんじん 長ねぎ	19 (金) 小624kcal 中717kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(もやし、油揚げ) ★春雨サラダ ★鶏から揚げ(1人2こ) 黄:ごはん さとう 油 春雨 ごま油 赤:牛乳 油揚げ みそ ハム とり肉 たまご 緑:もやし きゅうり にんじん	
22 (月) 小598kcal 中730kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ、わかめ) ★肉じゃが ★ししゃも甘露煮(1人2尾) 黄:ごはん さとう じゃがいも 油 赤:牛乳 わかめ 豚肉 しいたけ 緑:キャベツ にんじん 玉ねぎ こんにゃく しいたけ	23 (火) 秋分の日  ★もち粉パン★牛乳 ★野菜スープ ★ポークビーンズ ★ほうれん草オムレツ 黄:もち粉 しいたけ 砂糖 ひまわり油 赤:牛乳 しょうゆ 豚肉 卵 大豆 粉チーズ 緑:はくさい にんじん 小豆 玉ねぎ パセリ ほうれん草	24 (水) 小678kcal 中794kcal ★牛丼 ★牛乳 ★もやしの かつおあえ 黄:ごはん さとう 油 ごま 赤:牛乳 牛肉 わかめ かつお節 緑:人参 玉ねぎ じゃがいも しょうゆ 長ねぎ かつお	25 (木) 小533kcal 中668kcal ★とりめん ★牛乳 ★がんと白菜の 煮びたし ★わかめごはん 黄:ひじき ごはん さとう 油 ごま 赤:牛乳 鶏肉 なたね かつお わかめ 緑:長ねぎ しいたけ はくさい にんじん	26 (金) 小597kcal 中696kcal ★ごはん ★牛乳 ★石狩汁←骨に注意! ★豆腐ハンバーグの あんかけ 黄:ごはん じゃがいも 赤:牛乳 さけ みそ 豆腐 ハンバーグ 緑:にんじん 玉ねぎ じゃがいも 大根 こんにゃく 長ねぎ	
29 (月) 小718kcal 中817kcal ★ごはん ★牛乳 ★わかめとコーンのスープ ★豚キムチ炒め ★春巻き 黄:ごはん あらら 米粉 小麦粉 赤:牛乳 わかめ なたね しょうゆ 緑:コーン、白菜 玉ねぎ 人参 かつお もやし キャベツ	30 (火) 小617kcal 中734kcal ★もち粉パン★牛乳 ★野菜スープ ★ポークビーンズ ★ほうれん草オムレツ 黄:もち粉 しいたけ 砂糖 ひまわり油 赤:牛乳 しょうゆ 豚肉 卵 大豆 粉チーズ 緑:はくさい にんじん 小豆 玉ねぎ パセリ ほうれん草	*** 今月の地場産 *** ◇お米 : 風連有機農産部 ◇赤飯 : 名寄菓子商組合 ◇作りみそ : カントリーマ ◇しいたけ、豆腐 : 名寄の上学園 ◇豚肉(SPF) : 鈴木ピットファーム ◇すりみ製品、もち米コロッケ : えびす食品 (地場産物のため) ◇ミニトマト : 中名寄(中野さん)		9月平均栄養価 たんぱく質 @23.1g @26.8g 脂肪 @18.9g @21.0g 	

※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。