

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					
2 (月) 小628kcal 中771kcal	3 (火) 小635kcal 中738kcal	4 (水) 小752kcal 中891kcal	5 (木) 小656kcal 中795kcal	6 (金) 小716kcal 中814kcal						
★ごはん ★牛乳 ★お吸い物(たこボール) ★えびさく小2、中3こ ★豚キムチ炒め	★いりご菜ごはん ★牛乳 ★根菜汁 ★さんまのみぞ煮 ★ミニトマト<1人2こ>	★チキンカレー ★牛乳 ★野菜とコーンのあえもの	★醤油ラーメン ★牛乳 ★切干し大根の油炒め ★ごはん	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(豆腐、長ねぎ) ★春巻き ★ひじきと枝豆のサラダ						
黄:ごはん、さつまいも、小麦粉 赤:牛乳、たこ、すりみ、えび、いりご菜 緑:長ねぎ、しいたけ、白菜、玉ねぎ、にんじん、たら、キャベツ、もやし	黄:ごはん、さつまいも、小麦粉 赤:料理、鶏肉、豆腐、みそ、えび、しいたけ 緑:ごはん、にんじん、大根、長ねぎ、突っこんにゃく、ミニトマト	黄:ごはん、小麦粉、じゃがいも、ドレッシング 赤:牛乳、とり肉、粉チーズ、ハム 緑:にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン	黄:ラーメン、さつまいも、ごはん 赤:牛乳、さつまいも、肉、なると、油揚げ 緑:メンマ、長ねぎ、切干し大根、にんじん	黄:ごはん、さつまいも、油揚げ、ドレッシング 赤:牛乳、とうもろこし、油揚げ、みそ、ひじき、ハム 緑:もやし、長ねぎ、にんじん、きゅうり、えびさめ						
9 (月) 小689kcal 中755kcal	10 (火) 小618kcal 中762kcal	11 (水) 小678kcal 中851kcal	12 (木) 小681kcal 中826kcal	13 (金) 小564kcal 中671kcal						
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜、わかめ) ★さばのみぞ煮 ★肉じゃが	★セルフバーガー ★牛乳 ★タルタルソース ★野菜スープ ★エビカツ ★キャベツのソテー	★すき焼き丼 ★牛乳 ★白菜のなめたけあえ	★スパティミートソース ★牛乳 ★フルーツポンチ	★甘納豆赤飯 ★牛乳 ★お吸い物(はんぺん) ★鯖焼き魚 ★もやしとツナのあえもの						
黄:ごはん、じゃがいも、さつまいも 赤:牛乳、さつまいも、わかめ、ひきき、みそ 緑:ほくさい、にんじん、たまご、さば、わかめ、しょうゆ	黄:パン、あじふ、マヨネーズ、小麦粉 赤:牛乳、えび、すりみ、たまご 緑:にんじん、長ねぎ、白菜、コーン、キャベツ	黄:ごはん、さつまいも 赤:牛乳、牛肉、焼肉、焼豆腐、のり 緑:人参、玉ねぎ、長ねぎ、しいたけ、白菜、ほうれん草、ごぼう、かぼちゃ、しらす、な豆	黄:スパティ、小麦粉 赤:牛乳、さつまいも、肉、粉チーズ 緑:玉ねぎ、にんじん、まいたけ、みかん、玉、りんご、洋梨、缶	黄:せきふ、甘納豆、ドレッシング 赤:牛乳、はんぺん、鯖、ツナ 緑:長ねぎ、しいたけ、もやし、きゅうり						
16 (月) 敬老の日	17 (火) 小661kcal 中756kcal	18 (水) 小686kcal 中811kcal	19 (木) 小680kcal 中813kcal	20 (金) 小659kcal 中762kcal						
秋はおいしいものがたくさんあります。実りの秋に感謝しましょう。	★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★もち米コロッケ(ソース) ★つけもの	★親子丼 ★牛乳 ★野菜のあえもの	★豚骨ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん ★毎ヨーグルト	★ごはん ★牛乳 ★卵とコーンのスープ ★チーズイン肉団子<1人2こ> ★メンマ五目炒め						
	黄:ごはん、じゃがいも、あじふ、小麦粉 赤:牛乳、さつまいも、とうもろこし、たまご、すりみ、みそ 緑:長ねぎ、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、突っこんにゃく、たいこん	黄:ごはん、あじふ、さつまいも、ごま油 赤:牛乳、とり肉、たまご、なると、かぼちゃ 緑:にんじん、玉ねぎ、しいたけ、もやし、ほうれん草、キャベツ	黄:ラーメン、ごはん 赤:牛乳、さつまいも、肉、わかめ、ヨーグルト 緑:メンマ、長ねぎ、にんじん、もやし、しいたけ	黄:ごはん、ごま油、あじふ 赤:牛乳、ウィンナー、たまご、いりご菜、チーズ 緑:コーン、パセリ、メンマ、もやし、ピーマン、にんじん						
23 (月) 秋分の日	24 (火) 小683kcal 中792kcal	25 (水) 小707kcal 中838kcal	26 (木) 小636kcal 中740kcal	27 (金) 小706kcal 中821kcal						
「暑さも寒さも彼岸まで」とは冬の寒さも夏の暑さも彼岸を境にやわらぐことからこのようにいわれています。	★酢めし ★牛乳 ★かぼちゃ団子汁 ★五目煮	★米粉パン ★牛乳 ★コーンポタージュ ★ハンバーグのソースかけ ★海藻サラダ	★とりめん ★牛乳 ★野菜コロッケ ★チーズ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根、油揚げ) ★さんま焼き魚(醤油) ★ひじきのごまペースあえ						
	黄:ごはん、あじふ、さつまいも 赤:牛乳、油揚げ、鶏肉、さつまいも、ひじき、みそ 緑:大根、長ねぎ、白菜、にんじん、しいたけ、かぼちゃ、わかめ、たまご	黄:パン、小麦粉、ドレッシング 赤:牛乳、ハンバーグ、かぼちゃ 緑:にんじん、玉ねぎ、パセリ、コーン、きゅうり、キャベツ	黄:冷麦、じゃがいも、油、小麦粉 赤:牛乳、とり肉、なると、チーズ 緑:長ねぎ、しいたけ、玉ねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース	黄:ごはん、さつまいも、マヨネーズ、小麦粉 赤:牛乳、あじふ、鶏肉、さんま、とり肉、ひじき、みそ 緑:大根、キャベツ、にんじん						
30 (月) 小650kcal 中778kcal	※魚には骨がありますので注意して食べましょう。 ※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。									
★ごはん ★ふりかけ ★牛乳 ★みそ汁(もやし、生揚げ) ★厚焼き玉子 ★豚肉と大根の煮物	<div data-bbox="938 1771 1474 1877" data-label="Text"> <p>9月平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td>たん白質</td> <td>①25.0g</td> <td>②29.0g</td> </tr> <tr> <td>脂 肪</td> <td>①20.2g</td> <td>②22.7g</td> </tr> </table> </div> <div data-bbox="900 1899 1485 2134" data-label="Text"> <p>*** 今月の地産産 ***</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇お米: 風連町有機農業倶楽部 ◇作りみそ: カントリークラブ ◇すりみ製品: えびす食品 ◇牛肉 ハンバーグ: 二子川(地産地消のため) ◇赤飯: 名寄菓子商組合 ◇豚肉(SPF): 鈴木ビットファーム ◇大豆製品: とうふの藤井 ◇もち米: 名寄産もちもち ◇ミニトマト: 中野親娘はん(中名寄) ◇もやし: 坂本食品 ◇しいたけ、豆腐: 名寄丘の学園園 </div>				たん白質	①25.0g	②29.0g	脂 肪	①20.2g	②22.7g
たん白質	①25.0g	②29.0g								
脂 肪	①20.2g	②22.7g								
黄:ごはん、あじふ、さつまいも 赤:牛乳、さつまいも、肉、生揚げ、たまご、すりみ、みそ 緑:もやし、にんじん、たいこん、ごぼう、しいたけ	<div data-bbox="384 1854 890 2134" data-label="Image"> </div>									

※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。