


平成27年

9月分献立表

名寄市学校給食センター

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>9月平均栄養価 たん白質@24.0g @28.2g 脂肪@20.7g @22.9g ナトリウム@30.0g @36.0g (塩分当量)</p>	1 (火) 小1616kcal 中737kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・油揚げ) ★牛肉とごぼうの炒め煮 ★鮭焼き魚	2 (水) 小1766kcal 中897kcal ★ハヤシライス ★牛乳 ★海藻サラダ	3 (木) 小562kcal 中709kcal ★しょうゆ野菜ラーメン ★牛乳 ★ミニトマト(1人2こ) ★ごはん ★味付けのり	4 (金) 小684kcal 中783kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(豆腐・長ねぎ) ★大根のそぼろ煮 ★いか天ぷら	
	黄:ごはん あさら さとう ごま 赤:牛乳 みそ 牛肉 油揚げ さけ 緑:にんじん ごぼう しめじ しいたけ しめじ いんげん はくさい	黄:ごはん じゃがいも あさら 赤:牛乳 ひき肉 かつお 緑:玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	黄:ラーメン ごはん あさら 赤:牛乳 ひき肉 なるこのり 緑:玉ねぎ にんじん もやし はくさい 長ねぎ ミニトマト	黄:ごはん あさら さとう 小麦粉 赤:牛乳 とうふ ちぢみみそ ひき肉 いち 緑:長ねぎ だいこん にんじん いんげん こんにゃく	
7 (月) 小664kcal 中755kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(かぼちゃだんご・わかめ) ★白菜とがんもの煮浸し ★さばみそ煮	8 (火) 小565kcal 中707kcal ★米粉パン ★牛乳 ★野菜スープ ★枝豆とひじきのサラダ ★ハンバーグの ケチャップソースかけ	9 (水) 小774kcal 中911kcal ★ポークカレー ★牛乳 ★コールスローサラダ	10 (木) 小654kcal 中853kcal ★クリームスパゲティ ★オレンジジュース ★青のりポテト	11 (金) 小652kcal 中762kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(もやし・生揚げ) ★肉じゃが ★お好み焼き風(たれ)	
黄:ごはん あさら さとう かぼちゃだんご 赤:牛乳 わかめ みそ がんも さば 緑:玉ねぎ はくさい にんじん	黄:米粉パン マカロニ さとう ごま 赤:牛乳 ハム ひじき ハンバーグ 緑:玉ねぎ パセリ もやし にんじん きゅうり えだまめ	黄:ごはん あさら じゃがいも 赤:牛乳 ひき肉 粉チーズ 緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン	黄:スパゲティ、じゃがいも あさら 赤:牛乳 どり肉 あおろり 緑:玉ねぎ にんじん しめじ パセリ オレンジ	黄:ごはん さとう あさら じゃがいも 赤:牛乳 ひき肉 ひじき 生揚げ みそ お好み焼き風 緑:にんじん 玉ねぎ こんにゃく いんげん もやし	
14 (月) 小710kcal 中824kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(豆腐・油揚げ) ★ごぼうサラダ ★チキンみそカツ	15 (火) 小637kcal 中738kcal ★ごはん ★牛乳 ★奥だくさん汁 ★キャベツの油炒め ★さんま焼き魚	16 (水) 小673kcal 中790kcal ★牛丼 ★牛乳 ★白菜とほうれん草の なめ茸あえ	17 (木) 小567kcal 中718kcal ★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん	18 (金) 小655kcal 中753kcal ★ごはん ★牛乳 ★たまごとコーンのスープ ★大根の中華風煮 ★肉しゅうまい(1人2個)	
黄:ごはん あさら マネース ハン粉 赤:牛乳 みそ とうふ 油揚げ ちぢみ どり肉 緑:にんじん 長ねぎ ごぼう キャベツ	黄:ごはん あさら さとう 赤:牛乳 ひき肉 油揚げ みそ さつま揚げ さば 緑:人参 玉ねぎ ごぼう にんじん こまつな 長ねぎ キャベツ	黄:ごはん あさら さとう てんぷら 赤:牛乳 牛肉 のり 緑:ほうれん草 たけのこ 長ねぎ ほうれん草 白滝 なめ茸	黄:ラーメン ごはん あさら 赤:牛乳 わかめ みそ ひき肉 なるこのり 緑:玉ねぎ にんじん はくさい もやし 長ねぎ	黄:ごはん 醤油 油 だし 小麦粉 小麦粉 赤:牛乳 たまご しゅうまい みそ しゅうまい 緑:コーン パセリ にんじん 大根 たけのこ しめじ 長ねぎ	
21 (月) 敬老の日	22 (火) 国民の休日	23 (水) 秋分の日	24 (木) 小687kcal 中808kcal ★ビビンバ丼 ★牛乳 ★わかめスープ	25 (金) 小711kcal 中873kcal ★カレーうどん ★牛乳 ★ごはん ★フルーツゼリーあえ	
<div style="text-align: center;">  <p>旬の食べ物</p> <p>きのこは秋が旬の食べ物です。きのこには、お腹の調子を整えてくれる食物繊維や、エネルギーをつくるはたらきを助けるビタミンB1、B2などが含まれています。今月の給食には、ぶなしめじ、しいたけ、えのきだけ、まいたけが出ます。ぜひ探してみてくださいね!</p>  </div>					
28 (月) 小662kcal 中758kcal ★ごはん★牛乳 ★すまし汁(はんぺん・まいたけ) ★高野豆腐のたまごとし ★さんま生姜煮	29 (火) 小649kcal 中804kcal ★黒糖焼餅 ★牛乳 ★コーンポタージュ ★ツナサラダ ★メンチカツ	30 (水) 小741kcal 中849kcal ★すしごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・油揚げ) ★五目煮 ★プリン	<div style="text-align: center;">  <p>9月の じばさんしよくざい</p> <p>◇お米: 風連有機農業倶楽部 ◇作りみそ: カントリーマクラブ ◇しいたけ、豆腐: 名寄丘の学園 ◇豚肉(SPF): 鈴木ビビットファーム ◇ミニトマト</p> <p>◇ひまわり油: ひまわり工房 ◇もやし: 坂本食品 ◇大豆製品: とうりの藤井 ◇牛肉: ニチロ (地域貢献のため)</p>  </div>		
黄:ごはん あさら さとう 赤:牛乳 はんぺん ひき肉 高野豆腐 ひじき たまご さば 緑:まいたけ 人参 玉ねぎ 長ねぎ	黄:黒糖焼餅 油揚げ さとう ハン粉 赤:牛乳 どり肉 ツナ メンチカツ 緑:玉ねぎ にんじん パセリ コーン キャベツ きゅうり	黄:ごはん あさら さとう 赤:牛乳 あさらお肉 みそ どり肉 ひじき さつま揚げ 緑:キャベツ にんじん ごぼう たけのこ かんぴょう しじたけ しめじ いんげん			

※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。

※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。