

# 9月分献立表

黄色の仲間		赤の仲間		緑の仲間					
熱や力となり、体を動かす力のもとになる		血や骨や肉になり、体をつくる		体の調子を整える					
 <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      ◇ひまわり油：ひまわり工房          ◇作りみそ：カントリーマクラブ      ◇もやし：坂本食品          ◇しいたけ、豆腐：名寄丘の学園      ◇大豆製品：とうふの藤井          ◇豚肉(SPF)：鈴木ビットファーム      ◇牛肉：ニチロ          ◇ミニトマト (地域貢献のため)</p>				<b>1 (木)</b> 小631kcal 中800kcal ★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★うめちりごはん ★ミニトマト (1人3個)		<b>2 (金)</b> 小612kcal 中700kcal ★ごはん ★牛乳 ★わかめスープ ★大根のみそ煮 ★肉しゅうまい (1人2個)			
<b>5 (月)</b> 小613kcal 中747kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(豆腐・小松菜) ★春雨サラダ (ソース) ★いかリングフライ (小2個・中3個)		<b>6 (火)</b> 小581kcal 中655kcal ★米粉パン ★牛乳 ★コーンポタージュ ★ラタトゥイユ (名産 油揚げ) ★かぼちゃグラタン		<b>7 (水)</b> 小659kcal 中769kcal ★親子丼 ★牛乳 ★野菜の和風ドレッシングあえ		<b>8 (木)</b> 小635kcal 中825kcal ★なす入りミートソース (ズバゲティ) ★牛乳 ★フルーツポンチ		<b>9 (金)</b> 小587kcal 中694kcal ★ごはん ★牛乳 ★とりちゃんこ汁 ★白菜のかつおあえ ★焼き鮭 (SPF豚肉!)	
黄：ごはん 油 ごま油 さとう 香辛料 赤：牛乳 とうふ ハム たまご いゆ 緑：ごま油 しんじゆ きゅうり にんじん		黄：米粉 油 ひまわり油 マカ工 砂糖 赤：牛乳 とり肉 チーズ 緑：玉ねぎ パセリ コーン にんじん 豆、ズッキーナ トマト かぼちゃ		黄：ごはん あさら さとう 赤：牛乳 とり肉 たまご なた 緑：にんじん 玉ねぎ しんじゆ みつば、ごま もやし ほうれん草		黄：ズバゲティ、さとう 油 白玉 赤：牛乳 とり肉 粉チーズ カルシ 緑：玉ねぎ にんじん 豆、まいたけ、パセリ トマト みかほり りんご		黄：ごはん さとう じゃがいも 赤：牛乳 とり肉 油揚げ みそ わかめ かつお節 さけ 緑：にんじん だいこん こんにゃく、キャベツ 長ねぎ ほうれん草	
<b>12 (月)</b> 小668kcal 中768kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(かぼちゃ団子・大根) ★ひじきと大豆の煮物 ★さんまの生姜煮		<b>13 (火)</b> 小617kcal 中700kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・油揚げ) ★白菜のなめ草あえ ★もち米コロケ		<b>14 (水)</b> 小744kcal 中874kcal ★ポークカレー ★牛乳 ★福神漬 ★海藻サラダ		<b>15 (木)</b> 小626kcal 中785kcal ★塩野菜ラーメン ★牛乳 ★いりこ菜ごはん ★りんごゼリー		<b>16 (金)</b> 小622kcal 中718kcal ★ごはん ★牛乳 ★コーンと卵のスープ ★野菜のナムル ★豆腐ハンバーグ	
黄：ごはん あさら さとう 赤：牛乳 みそ だし肉 だし しょうが さんま 緑：にんじん かぼちゃ にんじん ごま しんじゆ		黄：ごはん あさら もち米 パセリ 赤：牛乳 油揚げ みそ のり すりみじ 緑：キャベツ ほうれん草 白菜 えのき豆		黄：ごはん あさら じゃがいも 赤：牛乳 だし肉 粉チーズ かい豆腐 緑：にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ だいこん ほうれん草		黄：ラーメン、ごはん あさら ごま 赤：牛乳 だし肉 なた、しらす 緑：玉ねぎ 長ねぎ にんじん 白菜 ごま油 あおな、りんご		黄：ごはん さとう ごま油 ごま 赤：牛乳 たまご ハム とうふ 緑：コーン パセリ もやし にんじん きゅうり	
<b>19 (月) 敬老の日</b> 		<b>20 (火)</b> 小731kcal 中830kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) ★切り干し大根の炒め物 ★いか天ぷら (しょうゆ)		<b>21 (水)</b> 小611kcal 中716kcal ★黒砂糖パン ★牛乳 ★野菜スープ (名産 油揚げ) ★ポテトのチーズ煮 ★ウイナーのチャップルスかけ		<b>22 (木) 秋分の日</b>  <p>9月平均栄養価          たんぱく質 0.251g @28.9g          脂 質 0.180g @19.7g          ナトリウム 0.29g @3.5g          塩相当量</p>		<b>23 (金)</b> 小632kcal 中727kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・わかめ) ★豚肉と高野豆腐の煮物 ★たまご焼き ★ふりかけ (SPF豚肉)	
黄：ごはん 油 さとう てんぷら粉 赤：牛乳 油揚げ みそ だし肉 さつまあげ ひじき いゆ 緑：玉ねぎ 切り干し大根 にんじん		黄：黒砂糖 しんじゆ じゃがいも ひまわり油 砂糖 赤：牛乳 とり肉 チーズ ウイナー 緑：にんじん ほうれん草 キャベツ、玉ねぎ コーン パセリ		黄：うどん じゃがいも あさら 赤：牛乳 だし肉 なた、青のり 緑：にんじん 玉ねぎ さとう ほうれん草 しんじゆ		黄：ごはん さとう あさら 赤：牛乳 だし肉 高野豆腐 たまご わかめ 緑：にんじん だいこん 玉ねぎ こんにゃく、グリーンピース			
<b>26 (月)</b> 小638kcal 中734kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(生揚げ) ★キャベツのみそ炒め ★さばの照り煮 (SPF豚肉)		<b>27 (火)</b> 小635kcal 中731kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(しめじ・玉ねぎ) ★牛肉とごぼうの炒め物 ★さんまのみそ煮 (SPF豚肉)		<b>28 (水)</b> 小677kcal 中793kcal ★ビビンバ丼 ★牛乳 ★ワンタンスープ		<b>29 (木)</b> 小580kcal 中691kcal ★きのこの森うどん ★牛乳 ★青のりポテト		<b>30 (金)</b> 小670kcal 中797kcal ★ごはん ★牛乳 ★マーボー豆腐 ★キャベツの棒鶏ドレッシングあえ ★野菜入りたこボール (小2個・中3個)	
黄：ごはん あさら さとう 赤：牛乳 生揚げ だし肉 さば みそ 緑：長ねぎ しんじゆ キャベツ にんじん ピーマン		黄：ごはん あさら さとう 赤：牛乳 みそ 牛肉 さんま 緑：しめじ 玉ねぎ ごま油 にんじん こんにゃく、しんじゆ		黄：ごはん 油 ごま油 さとう ワンタン 赤：牛乳 だし肉 たまご 緑：にんじん もやし さとう コーン 玉ねぎ		黄：うどん じゃがいも あさら 赤：牛乳 とり肉 なた、青のり 緑：にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 しんじゆ キャベツ きゅうり		黄：ごはん 油 ごま油 砂糖 ごま てんぷら 赤：牛乳 玉ねぎ だし肉 棒鶏 かつお節 だし 緑：にんじん ほうれん草 玉ねぎ ほうれん草 しんじゆ キャベツ きゅうり	

※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。

※給食費は忘れず期限までに納めましょう。