

# 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

赤色の仲間

血や骨や肉になり、体をつくる

緑色の仲間

体の調子を整える

**給食食材を納品して下さっている地元業者さん**

◇お米：風連有機農業倶楽部  
◇もやし：坂本食品  
◇大豆製品：とうふの藤井  
◇SPF豚肉：鈴木ビビットファーム  
◇しんじけ、豆腐：名高丘の上学園

◇作りみそ：カントリーマアクラブ  
◇ひまわり油：ひまわり工房  
◇すりみ製品：えびす食品  
◇牛肉：二チロ（地産貢献のため）  
◇めん：東洋製麺 豊岡製麺 米穀製麺

**9月の名寄産食材**

こめ 米 パン しんじけ ひまわり油  
SPF豚肉 作りみそ 豆腐  
もやし 長ねぎ にんじん  
キャベツ 玉ねぎ ミニトマト

**1 (金)**  
小635kcal 中735kcal

★ごはん ★牛乳  
★みそ汁(大根・なめこ)  
★肉じゃが  
★いわしの梅煮 ←**骨ごと食べます。**

黄：ごはん あすら さとう じゃが芋  
赤：牛乳 みそ しんじけ いわし  
緑：大根 なめこ にんじん 玉ねぎ うめ

**4 (月)**  
小624kcal 中727kcal

★ごはん ★牛乳  
★みそ汁(南瓜団子・わかめ)  
★キャベツの炒め物  
★きんぴら肉団子(1人2個)

黄：ごはん あすら さとう こま  
赤：牛乳 わかめ みそ しんじけ とり肉  
緑：長ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ にんじん こま

**5 (火)**  
小700kcal 中789kcal

★ごはん ★牛乳  
★キムチスープ  
★もやしのナムル  
★春巻き

黄：ごはん さとう こま油 しょう油  
赤：牛乳 しんじけ とり肉 とうふ みそ  
緑：しんじけ ほうれん草 めし もやし にんじん きゅうり じゃが芋

**6 (水)**  
小631kcal 中735kcal

★すしごはん  
★牛乳  
★みそ汁(玉ねぎ・小松菜)  
★五目煮

黄：ごはん あすら さとう  
赤：牛乳 とり肉 ひきき さつま揚げ 大豆 みそ  
緑：にんじん こま さかんぴょう しんじけ こんにゃく 小松菜 玉ねぎ

**7 (木)**  
小630kcal 中747kcal

★とんこつラーメン  
★牛乳  
★わかめごはん  
★ミニトマト(1人3個)

黄：ラーメン 油 ごま  
赤：牛乳 しんじけ なたね わかめ  
緑：白菜 玉ねぎ 長ねぎ にんじん しょう油 ほうれん草 ミニトマト

**8 (金)**  
小654kcal 中748kcal

★ごはん ★牛乳  
★みそ汁(生揚げ・白菜)  
★大根のピリ辛煮  
★焼きさんま ←**骨ごと注意!**

黄：ごはん さとう 油  
赤：牛乳 生揚げ みそ しんじけ さんま  
緑：白菜 大根 にんじん じゃが芋 しんじけ

**11 (月)**  
小600kcal 中691kcal

★ごはん ★牛乳  
★みそ汁(豆腐・わかめ)  
★豚肉と野菜の炒めもの  
★たまご焼き

黄：ごはん あすら さとう こま  
赤：牛乳 みそ とうふ わかめ しんじけ たまご  
緑：長ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん

**12 (火)**  
小533kcal 中623kcal

★米粉パン ★牛乳  
★野菜スープ  
★もやしのバター炒め  
★ささみチーズフライ

黄：米粉パン バター パン粉 油  
赤：牛乳 ウインナー しんじけ とり肉 チーズ  
緑：にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし しんじけ

**13 (水)**  
小728kcal 中854kcal

★ポークカレー  
★牛乳  
★海藻サラダ

黄：ごはん あすら じゃが芋  
赤：牛乳 しんじけ 肉 粉チーズ かい豆腐  
緑：にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり

**14 (木)**  
小515kcal 中588kcal

★五目うどん  
★牛乳  
★白菜とがんもの煮びたし  
★ヨーグルト

黄：うどん あすら さとう こま  
赤：牛乳 とり肉 なたね がんも ヨーグルト  
緑：小松菜 まいわけ こま 長ねぎ 白菜 にんじん

**15 (金)**  
小638kcal 中756kcal

★ごはん ★牛乳  
★みそ汁(玉ねぎ・しめじ)  
★ごぼうサラダ  
★ハンバーグのおろしソースかけ

黄：ごはん マヨネーズ  
赤：牛乳 みそ ちくね しんじけ とり肉  
緑：玉ねぎ しめじ こま キャベツ にんじん ほうれん草

**18 (月) 敬老の日**

9月平均栄養価  
たんぱく質@25.1g @289g  
脂 質@17.9g @195g  
ナトリウム@30.0g @35g  
(塩分相当量)

**19 (火)**  
小612kcal 中743kcal

★ごはん ★牛乳  
★みそ汁(キャベツ・まいたけ)  
★ひじきと大豆の煮物  
★鶏の唐揚げ(小2個・中3個)

黄：ごはん 油 さとう  
赤：牛乳 みそ しんじけ 大豆 ひじき とり肉  
緑：キャベツ まいたけ にんじん こま こんにゃく

**20 (水)**  
小654kcal 中765kcal

★豚丼  
★牛乳  
★白菜の和風  
ドレッシングあえ

黄：ごはん あすら さとう でんぷん  
赤：牛乳 しんじけ わかめ  
緑：にんじん 玉ねぎ じゃが芋 こんにゃく 長ねぎ 白菜

**21 (木)**  
小676kcal 中815kcal

★ミニトースト  
★牛乳  
★フルーツポンチ

黄：ミニトースト さとう ひまわり油  
赤：牛乳 しんじけ 粉チーズ カルピス  
緑：にんじん 玉ねぎ まいたけ パセリ トマト おとうろく りんご

**22 (金)**  
小721kcal 中834kcal

★ごはん ★牛乳  
★すまし汁(すりみ・まいたけ)  
★ごぼうと牛肉の甘辛煮  
★さばのみそ煮 ←**骨ごと食べます。**

黄：ごはん さとう あすら  
赤：牛乳 すりみ 牛肉 さば みそ  
緑：まいたけ 長ねぎ こんにゃく こま にんじん クリンピース

**25 (月)**  
小705kcal 中807kcal

★ごはん ★牛乳  
★豚汁(SPF豚肉使用)  
★中華風サラダ  
★さんまの蒲焼き(1人2切) ←**骨ごと食べます。**

黄：ごはん 油 さとう 春巻 こま油 じゃが芋  
赤：牛乳 しんじけ とり肉 とうふ みそ たまご はん さんま  
緑：にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こま こんにゃく きゅうり

**26 (火)**  
小583kcal 中710kcal

★黒砂糖パン ★牛乳  
★カレースープ  
★コールスローサラダ  
★チキンカツ ←**ソース**

黄：黒砂糖パン マカロニ あすら パン粉  
赤：牛乳 しんじけ とり肉  
緑：にんじん 玉ねぎ めし キャベツ きゅうり

**27 (水)**  
小661kcal 中772kcal

★親子丼  
★牛乳  
★もやしのおかかあえ

黄：ごはん 油 さとう  
赤：牛乳 とり肉 たまご なたね わかめ かつお節  
緑：にんじん 玉ねぎ しんじけ みつば こま もやし

**28 (木)**  
小640kcal 中754kcal

★塩野菜ラーメン  
★牛乳  
★うめちりごはん  
★すだちゼリー

黄：ラーメン あすら ごま こま  
赤：牛乳 しんじけ なたね しらす  
緑：玉ねぎ 長ねぎ にんじん 白菜 しょう油 ほうれん草 うめ すだち

**29 (金)**  
小600kcal 中711kcal

★ごはん ★牛乳  
★みそ汁(キャベツ・油揚げ)  
★切り干し大根の炒め煮  
★焼き鮭 ←**骨ごと注意!**

黄：ごはん あすら さとう  
赤：牛乳 油揚げ みそ しんじけ さつま揚げ ひきき さけ  
緑：キャベツ 切り干し大根 にんじん

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。