


平成30年

# 9月分献立表

名寄市学校給食センター

黄色の仲間	おもに熱や力となり、体を動かす力のもとになる		赤色の仲間	おもに血や骨や肉になり、体をつくる		緑色の仲間	おもに体の調子を整える	
<b>3 (月)</b> 小615kcal 中710kcal	<b>4 (火)</b> 小544kcal 中635kcal	<b>5 (水)</b> 小639kcal 中758kcal	<b>6 (木)</b> 小645kcal 中767kcal	<b>7 (金)</b> 小599kcal 中748kcal				
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ・なめこ) ★ごぼうサラダ ★肉しゅうまい(1人2個)	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・わかめ) ★切り干し大根の炒め煮 ★いわしの梅煮	★中華丼 ★牛乳 ★もやしのおかかあえ	★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)	★ごはん ★牛乳 ★中華風スープ ★高野豆腐のみそ煮 ☆ひじき入りぎょうざ(小2個・中3個)				
黄:ごはん マヨネーズ 小麦粉 赤:牛乳 みそ ちくね しゃぶ肉 緑:玉ねぎ なめこ ごぼう キャベツ にんじん	黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 わかめ みそ しゃぶ肉 さつまいも ひじき いわし 緑:白菜 切り干し大根 にんじん うめ	黄:ごはん 油 さとう だし 赤:牛乳 しゃぶ肉 いわし えび うずら卵 かつお節 緑:しらす わかめ にんじん 白菜 玉ねぎ もやし きゅうり	黄:ラーメン 油 ごはん ごま 赤:牛乳 しゃぶ肉 はんぺん しらす 緑:白菜 玉ねぎ 長ねぎ にんじん もやし うめ ミニトマト	黄:ごはん 油 さとう 小麦粉 赤:牛乳 しゃぶ肉 高野豆腐 みそ ひじき 緑:チゲ菜 玉ねぎ しらす こんにゃく にんじん こんにゃく さつまいも				
<b>10 (月)</b> 小626kcal 中723kcal	<b>11 (火)</b> 小553kcal 中615kcal	<b>12 (水)</b> 小787kcal 中925kcal	<b>13 (木)</b> 小635kcal 中761kcal	<b>14 (金)</b> 小548kcal 中654kcal				
★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(はんぺん・椎茸) ★揚げたて小松菜の炒め物 ★さばのみそ煮	★バターパン★牛乳 ★野菜スープ ★ラタトゥイユ ★ほうれん草オムレツ	★ビーフカレー ★牛乳 ★海藻サラダ	★きのこの森うどん ★牛乳 ★ポテトのみそバター炒め	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・生揚げ) ★もやしとシタのひまわり油炒め ★ハンバーグおろしソースかけ				
黄:ごはん 油 さとう ごま 赤:牛乳 はんぺん しゃぶ肉 揚げたて さば みそ 緑:しらす 長ねぎ キャベツ もやし 小松菜 にんじん	黄:バターパン 油 さとう 赤:牛乳 とり肉 たまご 緑:白菜 にんじん こんにゃく なす 玉ねぎ スチーマート ほうれん草	黄:ごはん 油 じゃがいも 赤:牛乳 牛肉 チーズ 海そう 緑:にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ	黄:うどん じゃがいも バター 油 赤:牛乳 とり肉 しゃぶ肉 みそ 緑:にんじん たまご ほうれん草 しらす ごぼう 長ねぎ こんにゃく	黄:ごはん ひまわり油 赤:牛乳 生揚げ みそ ツチ しゃぶ肉 とり肉 緑:キャベツ もやし 大根				
<b>17 (月)</b> 敬老の日	<b>18 (火)</b> 小596kcal 中687kcal	<b>19 (水)</b> 小653kcal 中763kcal	<b>20 (木)</b> 小598kcal 中720kcal	<b>21 (金)</b> 小576kcal 中663kcal				
けいろうのひ 	★ごはん ★牛乳 ★ワンタンスープ ★大根の中華風煮 ★さんまのみそ煮	★親子丼 ★牛乳 ★白菜のごまあえ	★なす入りミートソーススパゲティ ★牛乳 ★キャベツのスープ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・小松菜) ★キャベツの油炒め ☆かみかみたこフライ				
9月平均栄養価 たんぱく質 @23.7g @ 脂質 @18.1g @20.2g ナトリウム@3.1g @3.6g (塩分相当量)	黄:ごはん わんだん 油 さとう ごま油 だし 赤:牛乳 しゃぶ肉 みそ さんま 緑:にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 大根 ほうれん草 長ねぎ	黄:ごはん 油 さとう ごま 赤:牛乳 とり肉 たまご はんぺん 緑:にんじん 玉ねぎ しらす ほうれん草 ごぼう 白菜 きゅうり	黄:スパゲティ 油 さとう 赤:牛乳 しゃぶ肉 チーズ 緑:なす にんじん 玉ねぎ ほうれん草 パセリ キャベツ こんにゃく	黄:ごはん 油 さとう 小麦粉 赤:牛乳 みそ しゃぶ肉 たこ すりみ 緑:小松菜 大根 玉ねぎ キャベツ にんじん				
<b>24 (月)</b> 振替休日	<b>25 (火)</b> 小562kcal 中687kcal	<b>26 (水)</b> 小605kcal 中750kcal	<b>27 (木)</b> 小642kcal 中788kcal	<b>28 (金)</b> 小608kcal 中705kcal				
☆のついた献立は 新メニューです! 	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ★五目きんぴら ★豆腐入りとりつくねのあんかけ	★ココアパン★牛乳 ★コーンポタージュ ★キャベツのバター炒め ★ウインナーの ケチャップソースかけ	★とんこつラーメン ★牛乳 ☆ひじきごはん ★ハスカップゼリー	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・まいたけ) ★キムチ豆腐 ★持ちししゃもの甘露煮(1人2個) ↑糖ご食べます。				
	黄:ごはん 油 さとう だし 赤:牛乳 わかめ みそ しゃぶ肉 とうろ とり肉 緑:玉ねぎ にんじん ごぼう しらす こんにゃく 枝豆 キャベツ	黄:ココアパン バター さとう 赤:牛乳 ウインナー 緑:コーン 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ ビーツ	黄:ラーメン ごはん 油 赤:牛乳 しゃぶ肉 はんぺん ひじき しらす 緑:白菜 玉ねぎ 長ねぎ にんじん もやし 青菜 ハスカップ	黄:ごはん さとう 油 赤:牛乳 みそ しゃぶ肉 とうろ ししゃも 緑:キャベツ しいたけ 玉ねぎ にら 白菜 長ねぎ				

※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。



### 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: とうろの藤井
- ◇SPF豚肉: 鈴木ビットファーム
- ◇めん: 東洋麺屋 豊岡製麺 米野製麺
- ◇ミニトマト: 及川農場 阿部農場

- ◇作りみそ: カントリーマクラブ
- ◇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(地域貢献のため)
- ◇しいたけ 豆腐 揚げた: 名寄市の上学園



### 9月の名寄産食材

- こめ 米
- あぶら ひまわり油
- SPF豚肉
- とうろ 作りみそ
- 豆腐
- あぶら 油あげ
- もやし
- なが 長ねぎ
- にんじん
- たまご 玉ねぎ
- ミニトマト

9月6日(木)は、名寄市智恵文産のミニトマト(純あま)が出ます。お楽しみに!



よくかんでたべよう

