

9月分献立表

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	
2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)				
小568kcal 中696kcal	小564kcal 中670kcal	小799kcal 中931kcal	小551kcal 中638kcal	小593kcal 中707kcal				
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ・卵) ★大根のそぼろ煮 ★あじのさんか焼きあんかけ	★ごはん ★牛乳 ★わかめスープ ★豚キムチ炒め ★肉しゅうまい(1人2個)	★ポークカレー ★牛乳 ★フルーツのヨーグルトあえ	★きのこの森うどん ★牛乳 ★梅ちりごはん ★ミニトマト(1人2個)	★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★もやしのおかか炒め ★さばの照り煮				
黄:ごはん 油 さとう てん粉	黄:ごはん 油 さとう てん粉	黄:ごはん じゃがいも 油 さとう	黄:うどん ごはん ごま	黄:ごはん じゃがいも さとう 油				
赤:牛乳 たまご みそ ぶり肉 あじ	赤:牛乳 わかめ ぶり肉	赤:牛乳 ぶり肉 チーズ ヨーグルト	赤:牛乳 とり肉 しらす	赤:豚 豚肉 豆腐 卵 かたお餅 さば				
緑:大根 にんじん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ	緑:長ねぎ しゅうまい コーン 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし	緑:にんじん 玉ねぎ りんご	緑:にんじん たまご 舞茸 椎茸 ごぼう 長ねぎ 梅 ミニトマト	緑:大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう じゃがいも しょうゆ				
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)				
小554kcal 中667kcal	小597kcal 中693kcal	小727kcal 中834kcal	小597kcal 中719kcal	小675kcal 中823kcal				
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(いもだんご・わかめ) ★豚肉と野菜の炒め物 ★いわしの梅煮	★黒砂糖牛乳 ★コーンポタージュ ★野菜のバターソテー ★ハンバーグの ケチャップソースかけ	★中華丼 ★牛乳 ★きゅうりの漬物 ★クレープ(ヨーグルト風)	★なす入りミートソース スパゲティ ★牛乳 ★野菜スープ	★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(豆腐・舞茸) ★ごぼうと牛肉の炒め煮 ★鮭の香味揚げ				
黄:ごはん じゃがいも 油 さとう ごま	黄:黒砂糖 油 バター 砂糖	黄:ごはん てん粉 油 砂糖 米粉 ごま	黄:スパゲティ 油 さとう	黄:ごはん 油 砂糖 天ぷら粉 ごま				
赤:牛乳 豚肉 わかめ みそ いわし	赤:牛乳 ぶり肉 とり肉	赤:牛乳 豚肉 じゃがいも 豆腐 卵	赤:牛乳 ぶり肉 チーズ	赤:牛乳 牛肉 豆腐 鮭 青のり				
緑:長ねぎ キャベツ にんじん もやし 梅	緑:玉ねぎ 人参 バター コーン キャベツ もやし ピーマン	緑:しゅうまい じゃがいも にんじん ほうさい 玉ねぎ きゅうり しそ	緑:なす にんじん 玉ねぎ バター まいどろみ コーン	緑:まいどろみ 長ねぎ ごぼう じゃがいも にんじん さやひんげん				
16 (月) 敬老の日	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)				
小576kcal 中688kcal	小576kcal 中688kcal	小786kcal 中922kcal	小732kcal 中848kcal	小618kcal 中762kcal				
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・しめじ) ★切り干し大根の卵とじ ★さんぴら肉団子(1人2個)	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・しめじ) ★切り干し大根の卵とじ ★さんぴら肉団子(1人2個)	★牛丼 ★牛乳 ★もやしとツナのひまわり ドレッシングあえ	★とりめん ★牛乳 ★ポテトのみそ バター炒め	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(豆腐・なめこ) ★豚肉のオイスターソース炒め ★焼きさんま(醤油)				
黄:ごはん 油 さとう ごま	黄:ごはん 油 さとう ごま	黄:ごはん 油 砂糖 卵 しょうゆ	黄:冷やし じゃがいも 油 バター	黄:ごはん さとう 油 砂糖 小麦粉				
赤:牛乳 豚肉 じゃがいも 豆腐 卵 ぶり肉	赤:牛乳 牛肉 ツナ	赤:牛乳 牛肉 ツナ	赤:牛乳 鶏肉 油揚 豚肉 みそ	赤:牛乳 豚肉 さんま 豆腐 みそ				
緑:ほうさい しめじ 切り干し大根 にんじん ごぼう	緑:ほうさい しめじ 切り干し大根 にんじん ごぼう	緑:玉ねぎ じゃがいも 長ねぎ ごぼう もやし きゅうり	緑:しゅうまい にんじん 小松菜 長ねぎ コーン	緑:なめこ じゃがいも にんじん 玉ねぎ ピーマン				
23 (月) 秋分の日	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)				
小619kcal 中737kcal	小619kcal 中737kcal	小660kcal 中807kcal	小700kcal 中739kcal	小579kcal 中692kcal				
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・わかめ) ★肉じゃが ★豆腐ハンバーグ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・わかめ) ★肉じゃが ★豆腐ハンバーグ	★ココアパン ★牛乳 ★クリームシチュー ★野菜のカレー炒め ★チキンカツ(ソース)	★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん ★プリン	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・小松菜・油揚げ) ★さんぴらごはん ★たまご焼き ★ぶりかけ				
黄:ごはん じゃがいも さとう 油 ごま	黄:ごはん じゃがいも さとう 油 ごま	黄:ココア じゃがいも 油 バター	黄:ラーメン ごはん 油 ごま	黄:ごはん 油 さとう				
赤:牛乳 ぶり肉 とり肉 わかめ ひき	赤:牛乳 とり肉 ぶり肉 ウインナー	赤:牛乳 とり肉 ぶり肉 ウインナー	赤:牛乳 ぶり肉 はんぺん わかめ	赤:牛乳 油揚 豚肉 卵 みそ				
緑:キャベツ にんじん 玉ねぎ えだ豆 さやひんげん	緑:玉ねぎ にんじん しめじ バター もやし キャベツ	緑:玉ねぎ にんじん しめじ バター もやし キャベツ	緑:ほうさい キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ にんじん もやし	緑:ごぼう じゃがいも にんじん さやひんげん				
30 (月)	※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。							
小626kcal 中737kcal	 <p>給食食材を納品して下さっている地元業者さん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇お米: 風連有機農業倶楽部 ◇おやし: 坂本食品 ◇大豆製品: とうりの藤井 ◇SPF豚肉: 鈴木ビットファーム ◇めん: 東洋製麺 豊田製麺 米穀製麺 ◇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 ◇すりみ食品: えびす食品 ◇牛肉: ニチロ(地域貢献のため) ◇しいたけ 豆腐 油揚: 名寄丘の上学園 							
★ごはん★牛乳 ★真だくさんみそ汁 ★ひじきのごまネーズ和え ★さんまの蒲焼き(1人2切)	 <p>9月の名寄産食材</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ 米 パン しんじけ ひまわり 油 SPF豚肉 作りみそ 豆腐 油あげ もやし 長ねぎ にんじん キャベツ 玉ねぎ ミントマト 							
黄:ごはん さとう ごま マヨネーズ	<p>◇9月5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!</p> 							
赤:牛乳 豆腐 鶏肉 卵 ひき	 <p>よくかんでたべよう</p>							
緑:玉ねぎ にんじん 長ねぎ しいたけ キャベツ にんじん								