

令和6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	
2 (月) 小599kcal 中704kcal	3 (火) 小626kcal 中733kcal		4 (水) 小494kcal 中601kcal		5 (木) 小584kcal 中692kcal		6 (金) 小484kcal 中591kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・油揚げ) ★豚肉ソース炒め ★ポテトコロッケ	★たまご丼 ★牛乳 ★おかか和え		★ごはん ★牛乳 ★ミートボールスープ ★切干大根炒め煮 ★ほっけ照り焼き ←骨に注意!		★豚骨野菜ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・小松菜) ★キムチ豆腐 ★とうもろこし	
黄:ごみん 油 さとう だし粉 赤:牛乳 油揚げ みそ 豚肉 緑:キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン コーン グリンピース	黄:ごみん さとう 油 赤:牛乳 ぶり肉 高野豆腐 卵 はんぺん かつお節 緑:にんじん 玉ねぎ 椎茸 ごま もやし きゅうり		黄:ごみん 油 さとう 赤:牛乳 とり肉 さつま揚げ ひきほけ 緑:白菜 玉ねぎ にんじん 切干大根		黄:ごみん ラーメン 油 赤:牛乳 わかめ ぶり肉 はんぺん 緑:白菜 玉ねぎ 長ねぎ にんじん もやし		黄:ごみん 油 さとう ごま 赤:牛乳 みそ ぶり肉 豆腐 緑:大根 小松菜 玉ねぎ 白菜 長ねぎ とうもろこし	
9 (月) 小524kcal 中667kcal	10 (火) 小539kcal 中637kcal		11 (水) 小598kcal 中699kcal		12 (木) 小562kcal 中673kcal		13 (金) 小500kcal 中602kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(もやし・さつま揚げ) ★高野豆腐の煮物 ★たれ付肉団子(小2こ・中3こ)	★黒砂糖パン ★牛乳 ★根菜スープ ★野菜カレーソテー ★メンチカツ		★豚丼 ★牛乳 ★和風ドレッシングサラダ		★ごはん ★牛乳 ★けんちん汁 ★ひじきごまマヨ和え ★いわしみそ煮 ←骨に注意!		★ごはん ★牛乳 ★チンゲン菜のスープ ★マーボー大根 ★厚焼き玉子	
黄:ごみん 油 さとう 赤:牛乳 さつま揚げ みそ とり肉 高野豆腐 緑:もやし にんじん 玉ねぎ こんやく、いわし	黄:黒砂糖パン 油 パン粉 赤:牛乳 とり肉 緑:にんじん れんこん 玉ねぎ ごま キャベツ コーン ピーマン		黄:ごみん 油 さとう だし粉 赤:牛乳 ぶり肉 さつま揚げ 緑:にんじん 玉ねぎ 椎茸 長ねぎ こんやく、もやし 枝豆		黄:ごみん さとう マヨネーズ ごま 赤:牛乳 豆腐 とり肉 ひきほけ 緑:大根 ごま にんじん 長ねぎ キャベツ		黄:ごみん 油 さとう ごま だし粉 赤:牛乳 ぶり肉 大豆 みそ 卵 緑:チンゲン菜 玉ねぎ コーン にんじん 大根 椎茸 長ねぎ	
16 (月) 敬老の日	17 (火) 小615kcal 中712kcal		18 (水) 小669kcal 中782kcal		19 (木) 小523kcal 中614kcal		20 (金) 小512kcal 中653kcal	
9月平均栄養価 たんぱく質 ㊦21.8g ㊧25.5g 脂肪 ㊦17.0g ㊧18.9g ナトリウム ㊦2.5g ㊧2.9g 塩分相当量	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(卵・長ねぎ) ★もやしとツナの炒め物 ★春巻き		★チキンカレー ★牛乳 ★サウザンドレッシングサラダ		★きのこうどん ★牛乳 ★いりこ菜ごはん		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(豆腐・白菜) ★ごぼう甘辛煮 ★おろしソースハンバーグ	
	黄:ごみん さとう 揚げ油 醤油 小麦粉 赤:牛乳 卵 みそ ツナ ぶり肉 緑:長ねぎ もやし にんじん いわし		黄:ごみん じゃがいも 油 赤:牛乳 とり肉 緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ		黄:ごみん ごま うどん 赤:牛乳 しらす、とり肉 油揚げ 緑:青菜 にんじん たまねぎ 舞茸 しめじ 椎茸 ごま 長ねぎ		黄:ごみん 油 さとう 赤:牛乳 豆腐 みそ さつま揚げ とり肉 ぶり肉 緑:白菜 こんやく、ごま にんじん いわし 大根	
23 (月) 秋分の日振替	24 (火) 小543kcal 中694kcal		25 (水) 小498kcal 中647kcal		26 (木) 小601kcal 中703kcal		27 (金) 小512kcal 中659kcal	
☆マークは 新メニュー、 なよろマークは なよろ給食の 日です!	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ・なめこ) ★野菜と油揚げの炒め物 ★かつおカツ ←骨に注意!		★バターパン ★牛乳 ★アルファベットマカロニスープ ★ひじきのケチャップ炒め ★ほうれん草オムレツ		★ピピンパスタ ★牛乳 ★豆腐と椎茸のスープ		★ごはん ★牛乳 ★かぼちゃ団子汁 ★海藻サラダ ★焼き唐揚げ(小2こ・中3こ)	
	黄:ごみん 油 さとう ごま パン粉 赤:牛乳 みそ 油揚げ かつお 緑:玉ねぎ なめこ キャベツ 小松菜 にんじん もやし		黄:バターパン マカロニ さとう 油 赤:牛乳 ひじき ぶり肉 大豆 卵 緑:キャベツ にんじん コーン ピーマン 玉ねぎ ほうれん草		黄:ごみん さとう ごま 油 赤:牛乳 ぶり肉 卵 豆腐 緑:にんじん もやし 小松菜 椎茸 玉ねぎ		黄:ごみん じゃがいも 揚げ油 さとう 小麦粉 赤:牛乳 みそ わかめ とり肉 緑:かぼちゃ 大根 長ねぎ きゅうり コーン キャベツ	
30 (月) 小503kcal 中604kcal	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>9月 なよろさんしよくさい 名寄産食材</p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p>9がつ きゅうしよく</p> <p>今月の給食には、海藻やきのこ、ごぼうや切干大根などの食物繊維を豊富に含んでいる食材が多く使われています。食物繊維はお腹の調子を整える働きがありますが、よくかまずに食べると消化器に負担をかけてしまうこともあります。食べ物をよくかんで、お腹の中から調子を整えたとともに、虫歯を防いだり、肥満を防いだりして、健康な体をつくりましょう!</p> </div> </div>							
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (じゃがいも・チンゲン菜) ★白菜とがんもの煮びたし ★いわしの梅煮 ←骨に注意!	<p>*かむとよいこと*</p> <p>虫歯を防ぐ 消化・吸収を助ける</p> <p>記憶力アップ 肥満を防ぐ</p>							
黄:ごみん じゃがいも 油 さとう 赤:牛乳 みそ 豆腐 いわし 緑:チンゲン菜 白菜 にんじん 梅								

※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。