

令和7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	
1 (月)		2 (火)		3 (水)		4 (木)		5 (金)			
小509kcal 中612kcal		小691kcal 中807kcal		小602kcal 中704kcal		小608kcal 中741kcal		小570kcal 中670kcal			
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (卵・玉ねぎ) ★がんと白菜の煮びたし ★いわしの梅煮		★コッペパン ★牛乳 (ミルメーク付き) ★かぼちゃポタージュ ★焼きチキンカツ ★バターソーテー		★豚すき丼 ★牛乳 ★つぼ煮		★ミートソーススパゲティ ★牛乳 ★野菜スープ		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・油揚げ) ★和風ドレッシングサラダ ★焼肉カルビ風メンチカツ			
黄: ごはん さとう 油 赤: 牛乳 卵 みそ いわし かんも 緑: 玉ねぎ 白菜 にんじん 梅		黄: コッペパン 油 バター さとう パン粉 赤: 牛乳 とり肉 緑: かぼちゃ 玉ねぎ しめじ もやし にんじん ピーマン コーン		黄: ごはん 油 さとう 赤: 牛乳 豚肉 ちくね 豆腐 緑: にんじん 玉ねぎ 白菜 だけのこ じゃがいも 椎茸 長ねぎ 大根		黄: スパゲティ 油 さとう 赤: 牛乳 豚肉 チーズ 緑: にんじん 玉ねぎ パセリ キャベツ コーン		黄: ごはん パン粉 油 赤: 牛乳 油揚げ みそ とり肉 きゅうり 緑: 大根 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり			
8 (月)		9 (火)		10 (水)		11 (木)		12 (金)			
小563kcal 中719kcal		小500kcal 中619kcal		小640kcal 中745kcal		小556kcal 中619kcal		小506kcal 中606kcal			
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (小松菜・もやし) ★じゃがいもほろろ ★焼き唐揚げ (小2こ・中3こ)		★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (舞茸・菊加減) ★なすのみそ炒め ★鮭の塩焼き		★シーフードカレー ★牛乳 ★ごまあえ		★きつねうどん ★牛乳 ★ちくね大根		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・わかめ) ★ごぼうの甘辛煮 ★厚焼玉子			
黄: ごはん さとう じゃがいも 小麦粉 油 赤: 牛乳 みそ 豚肉 とり肉 緑: 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ 唐揚げ コーン		黄: ごはん さとう 油 赤: 牛乳 かまぼこ 豚肉 みそ 鮭 緑: 舞茸 長ねぎ なす キャベツ にんじん		黄: ごはん じゃがいも 油 ごま さとう 赤: 牛乳 いちい えび 緑: にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし		黄: うどん 油 小麦粉 赤: 牛乳 とり肉 油揚げ ちくね あおさ 緑: にんじん 小松菜 長ねぎ 椎茸 大根		黄: ごはん さとう 油 赤: 牛乳 豚肉 卵 みそ わかめ 緑: 白菜 玉ねぎ にんじん いちい			
15 (月) 敬老の日		16 (火)		17 (水)		18 (木)		19 (金)			
小534kcal 中649kcal		小507kcal 中638kcal		小604kcal 中706kcal		小589kcal 中763kcal		小563kcal 中665kcal			
9月平均栄養価 たんぱく質 ①23.5g ②27.1g 脂 肪 ①17.6g ②19.3g ナトリウム ①2.6g ②3.1g (塩分相当量)		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・はんぺん) ★豚肉ソース炒め ★コーンシュウマイ (小2こ・中3こ)		★ビビンバ ★牛乳 ★中華スープ		★ココアパン ★牛乳 ★アルファベットスープ ★ポークビーンズ ★ハムカツ		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (豆腐・なめこ) ★コールスローサラダ ★チーズハンバーグ			
黄: ごはん 油 さとう 小麦粉 だし粉 赤: 牛乳 はんぺん みそ 豚肉 とり肉 緑: キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン ピーマン		黄: ごはん 油 さとう 小麦粉 だし粉 赤: 牛乳 はんぺん みそ 豚肉 とり肉 緑: キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン ピーマン		黄: ごはん さとう ごま油 油 ごま 赤: 牛乳 豚肉 卵 豆腐 緑: にんじん もやし 小松菜 長ねぎ えのき		黄: ココア パン マカロン じゃがいも 油 さとう パン粉 ひまわり油 赤: 牛乳 豚肉 大豆 チーズ ハム 緑: キャベツ にんじん パセリ 玉ねぎ		黄: ごはん 赤: 牛乳 とり肉 豆腐 チーズ みそ 緑: にんじん キャベツ コーン なめこ			
22 (月)		23 (火) 秋分の日		24 (水)		25 (木)		26 (金)			
小534kcal 中649kcal		小662kcal 中765kcal		小543kcal 中648kcal		小543kcal 中601kcal					
★ごはん ★牛乳 ★かぼちゃ団子汁 ★豚肉と高野豆腐の煮物 ★ほっけの照り焼き		★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!		★コーンたっぷりキーマカレー ★牛乳 ★わかめスープ ★ぶどうゼリー		★ごはん ★牛乳 ★チャップスイ ★ナムル ★焼ききょうざ (1人2こ)		★きのこの森うどん ★牛乳 ★ポテトコロッケ			
黄: ごはん じゃがいも 小麦粉 油 さとう 赤: 牛乳 豚肉 高野豆腐 ほっけ みそ 緑: かぼちゃ 長ねぎ 大根 にんじん 玉ねぎ 枝豆		黄: ごはん 油 さとう 小麦粉 だし粉 赤: 牛乳 はんぺん みそ 豚肉 とり肉 緑: キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン ピーマン		黄: ごはん バター さとう 赤: 牛乳 豚肉 わかめ 緑: コーン にんじん 玉ねぎ トマト 長ねぎ ぶどう		黄: ごはん さとう 油 小麦粉 だし粉 小麦粉 小麦粉 赤: 牛乳 えび 豚肉 とり肉 緑: 椎茸 白菜 にんじん だけのこ 大根 長ねぎ もやし きゅうり キャベツ		黄: うどん じゃがいも 油 パン粉 赤: 牛乳 とり肉 緑: にんじん えのき 椎茸 玉ねぎ じゃがいも 長ねぎ コーン グリンピース			
29 (月)		30 (火)		9月 名産食材		9月24日 JA提供レシピ ～ご飯がすすむ『農家めし』～					
小512kcal 中612kcal		小547kcal 中660kcal		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (じゃがいも・チンゲン菜) ★もやしの炒めもの ★野菜たっぷり肉団子 (1人2こ)		★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★キャベツとコーンのソテー ★いわしの生姜煮		かみかわ のうぎょう のうちくさんぶつ おお ひと し 上川の農業と農畜産物を多くの人に知ってもら ことを目的とし、JA道北なよろ女性部・青年部が考 えた『スイートコーン入りキーマカレー』のレシピを提 供 していただきました。給食用に一部アレンジしています が、名寄産のコーンがたくさん入ったキーマカレーです。 味わって食べてください!			
黄: ごはん じゃがいも 油 さとう 赤: 牛乳 みそ とり肉 豚肉 緑: もやし にんじん いんげん チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ		黄: ごはん さつまいも 油 赤: 牛乳 豚肉 いわし 豆腐 みそ 緑: 大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ じゃがいも しょうが 玉ねぎ コーン 生姜									

※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。