

令和8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	
9月 なよろさんしょくざい 名寄産食材		1 (火) 小507kcal 中611kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(じゃがも・チンゲン菜) ★キャベツの油炒め ★焼きつくね 黄:ごはん じゃがも さとう 油 赤:牛乳 ぶり肉 とり肉 みそ 緑:チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ にんじん 長ねぎ	2 (水) 小586kcal 中686kcal ★中華丼 ★牛乳 ★ワタンスープ 黄:ごはん 油 さとう でん粉 ワタ 赤:牛乳 ぶり肉 いか わかめ 緑:椎茸 だれこ にんじん 白果 玉ねぎ コーン 長ねぎ	3 (木) 小581kcal 中715kcal ★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★白花豆コロッケ 黄:ラーメン 油 バン粉 じゃがも 赤:牛乳 ぶり肉 みそ 白花豆 緑:白果 玉ねぎ 長ねぎ にんじん もやし	4 (金) 小559kcal 中661kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・高野豆腐) ★ごぼうの甘辛煮 ☆いわしの蒲焼き 黄:ごはん さとう 油 でん粉 赤:牛乳 高野豆腐 みそ ぶり肉 いわし 緑:白菜 ごんじやく ごぼう にんじん いんげん
7 (月) 小569kcal 中674kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(すり身・椎茸) ★大根のみそ煮 ★肉しゅうまい(1人2こ) 黄:ごはん 油 さとう 小麦粉 赤:牛乳 すり身 ぶり肉 みそ とり肉 緑:椎茸 長ねぎ 大根 にんじん いんげん	8 (火) 小541kcal 中649kcal ★ココアパン ★牛乳 ★卵とコーンのスープ ★野菜カレーソテー ☆ささみフライ 黄:ココアパン 油 バン粉 赤:牛乳 卵 ぶり肉 とり肉 緑:コーン パセリ もやし にんじん ピーマン	9 (水) 小612kcal 中715kcal ★豚丼 ★牛乳 ★もやしの中華和え 黄:ごはん 油 さとう ごま油 でん粉 赤:牛乳 ぶり肉 ツナ 緑:にんじん 玉ねぎ だれこ 長ねぎ もやし きゅうり ごんじやく	10 (木) 小617kcal 中730kcal ★スパゲティミートソース ★牛乳 ★わかめスープ 黄:スパゲティ 油 さとう 赤:牛乳 ぶり肉 大豆 チーズ わかめ 緑:にんじん 玉ねぎ パセリ 長ねぎ コーン	11 (金) 小520kcal 中627kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・えのき) ★キムチ豆腐 ★鮭の塩焼き 黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 ぶり肉 豆腐 鮭 みそ 緑:キャベツ えのき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ にら	
14 (月) 小528kcal 中633kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(なめこ・大根) ★油揚げと小松菜の炒め物 ★鶏ごま照り焼き 黄:ごはん さとう 油 バン粉 ごま 赤:牛乳 ぶり肉 油揚げ とり肉 みそ 緑:なめこ 大根 キャベツ 小松菜 にんじん もやし	15 (火) 小531kcal 中674kcal ★コッペパン ★牛乳 ★アルファベットマカロニスープ ★ポークビーンズ ★オムレツ 黄:コッペパン じゃがも マカロニ さとう 油 赤:牛乳 ぶり肉 大豆 卵 チーズ 緑:キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ	16 (水) 小653kcal 中763kcal ★チキンカレー ★牛乳 ★もやしの和風ドレッシング和え 黄:ごはん じゃがも 油 赤:牛乳 とり肉 緑:にんじん 玉ねぎ もやし コーン	17 (木) 小559kcal 中593kcal ★きのこの森うどん ★牛乳 ★ちくわの磯辺天ぷら 黄:うどん 油 小麦粉 でん粉 赤:牛乳 とり肉 ちくわ あおさ 緑:にんじん だれこ 椎茸 まいたけ ごま油 長ねぎ	18 (金) 小568kcal 中684kcal ★ごはん ★牛乳 ★かぼちゃ団子汁 ★ひじきのごまネーズ和え ★いわしの梅煮 黄:ごはん さとう マヨネーズ ごま じゃがも でん粉 赤:牛乳 いわし 油揚げ とり肉 ひじき みそ 緑:かぼちゃ 大根 長ねぎ キャベツ にんじん 梅	
21 (月) 敬老の日	22 (火) 国民の休日 ☆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。	23 (水) 秋分の日	24 (木) 小538kcal 中681kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(もやし・小松菜) ★肉じゃが ★おろしソースハンバーグ 黄:ごはん じゃがも さとう 油 赤:牛乳 ぶり肉 とり肉 みそ 緑:もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ いんげん 大根	25 (金) 小578kcal 中686kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(豆腐・長ねぎ) ★豚肉のオースターソース炒め ★さばのみそ煮 ☆お月見ゼリ 黄:ごはん さとう 油 ごま油 でん粉 赤:牛乳 ぶり肉 さば 豆腐 みそ 寒天 緑:長ねぎ にんじん 玉ねぎ ピーマン だれこ みかん	
28 (月) 小526kcal 中631kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) ★白菜とがんもの煮びたし ★野菜たっぷり肉団子 (1人2こ) 黄:ごはん さつまいも 油 さとう 赤:牛乳 がんも とり肉 みそ 緑:玉ねぎ 白菜 にんじん キャベツ	29 (火) 小582kcal 中660kcal ★もち粉パン ★牛乳 ★かぼちゃシチュー ★ひまわりドレッシングサラダ ★チキンチーズ焼き 黄:もち粉パン さとう ひまわり油 バン粉 油 赤:牛乳 とり肉 ツナ チーズ 緑:かぼちゃ 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	30 (水) 研修会のため給食なし 9月平均栄養価 たんぱく質 ①24.3g ②27.8g 脂肪 ①17.1g ②18.8g ナトリウム ①28g ②33g (値は1人1食)	9月29日(火)は、なよろ給食の日 もち粉パン、かぼちゃ、ひまわり油 など、 名寄のおいしい食材を取り入れた献立です。 名寄の自然の恵みと食材をつくらせてくれた 人々に感謝の気持ちを込めて食べましょう。		

※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。