

9月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	1 ごはん しめじのみそ汁 肉だんご こんにやくきんぴら 牛乳	2 焼きそば 中華スープ ぶどうゼリー 牛乳	3 わかめごはん 根菜のみそ汁 いわしのみぞれ煮 切り干し大根の和え物 牛乳	4 黒糖パン ミネストローネ プレーンオムレツ コールスローサラダ 牛乳	5 ごはん マーボーじゃが 春雨サラダ 牛乳												
赤	油揚げ みそ とり肉 豚肉 さつま揚げ 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	わかめ 油揚げ みそ いわし ちくわ 牛乳	ベーコン 卵 牛乳	豆腐 豚肉 みそ ハム 牛乳												
緑	しめじ 長ネギ 玉ねぎ つきこんにやく ごぼう いんげん 人参	キャベツ 玉ねぎ ビーマン 人参 とうもろこし たけのこ にら 長ネギ 干しいたけ	大根 人参 ごぼう 長ネギ 切り干し大根 きゅうり	玉ねぎ 人参 トマト パセリ キャベツ とうもろこし きゅうり	人参 長ネギ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり												
黄	ごはん パン粉 植物油 米油 ごま油 砂糖	焼きそばメン 米油 ごま油 でん粉 砂糖 ゼリー	ごはん 砂糖 ごま油	パン じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 植物油 オリーブオイル	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 米油 でん粉 春雨												
	8 ごはん もずくのみそ汁 肉じゃが もやしのカレー味サラダ 牛乳	9 みそラーメン チーズはんぺんフライ ももゼリー 牛乳	10 ごはん 豚汁 厚焼きたまご くきわかめの和え物 牛乳	11 ホットドッグ (ブランパン・ウインナー・ケチャップ) コーンスープ スパゲッティサラダ 牛乳	12 切り干し大根のまぜごはん 厚揚げのみそ汁 海鮮しゅうまい 牛乳												
赤	もずく 油揚げ みそ 豚肉 ハム 牛乳	豚肉 みそ はんぺん チーズ 牛乳	豚肉 豆腐 みそ 卵 ちくわ くきわかめ 牛乳	ウインナー ベーコン ハム 牛乳	油揚げ 厚揚げ みそ 魚のすりみ 卵 いか えび かに 牛乳												
緑	長ネギ 玉ねぎ しらたき 人参 いんげん もやし きゅうり	もやし 玉ねぎ 白菜 人参 長ネギ	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 長ネギ こんにやく もやし	玉ねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり 人参	いんげん 人参 切り干し大根 玉ねぎ キャベツ												
黄	ごはん じゃがいも 米油 ごま油 砂糖 でん粉 オリーブオイル	ラーメン ごま油 米油 砂糖 パン粉 ゼリー	ごはん じゃがいも 米油 でん粉 植物油 砂糖	パン 砂糖 小麦粉 バター スパゲッティ イタリアンドレッシング	ごはん 米油 ごま油 砂糖 じゃがいも しゅうまいの皮												
	15 敬老の日 	16 かしわうどん 粉ふきいも 小魚 牛乳	17 ごはん 中華コーンスープ 焼きぎょうざ もやしの塩中華サラダ 牛乳	18 たまごパン クリームシチュー チキンナゲット ラーメンサラダ 牛乳	19 オムライス・ケチャップ えびボールスープ イタリアンサラダ 牛乳												
赤		とり肉 小魚 牛乳	卵 豆腐 とり肉 豚肉 牛乳	ウインナー とり肉 ハム 牛乳	とり肉 卵 えび 魚のすりみ チーズ 牛乳												
緑		大根 玉ねぎ 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ パセリ	玉ねぎ とうもろこし キャベツ にら もやし きゅうり	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 しめじ 長ネギ キャベツ きゅうり												
黄		うどん 砂糖 じゃがいも でん粉	ごはん 砂糖 米油 ごま油 でん粉 ぎょうざの皮 塩中華ドレッシング	パン じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 でん粉 ラーメン ごまドレッシング ごま油	ごはん バター 米油 砂糖 イタリアンドレッシング												
	22 ごはん 長いものみそ汁 さばのみそ煮 ちくわのいそ和え 牛乳	23 秋分の日 	24 ポークカレーライス コーンサラダ 牛乳	25 まるパン ポトフ ハンバーグ フレンチドレッシングサラダ 牛乳	26 こぎつねごはん じゃがいものみそ汁 焼き春巻き 牛乳												
赤	厚揚げ みそ さば ちくわ のり 牛乳		豚肉 ヨーグルト 牛乳	ウインナー とり肉 豚肉 ハム 牛乳	とり肉 油揚げ 厚揚げ みそ 豚肉 ひじき 牛乳												
緑	長ネギ もやし 水菜		玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし	大根 玉ねぎ 人参 長ネギ キャベツ きゅうり	枝豆 玉ねぎ キャベツ 人参 長ネギ												
黄	ごはん 長いも 砂糖 でん粉 ごま油		ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 米油 はちみつ イタリアンドレッシング	パン 砂糖 でん粉 米油 小麦粉 バター オリーブオイル	ごはん 砂糖 米油 じゃがいも 春雨 春巻きの皮 植物油												
	29 遊ぶたのすきやき丼 大根のみそ汁 小田壱さんのきなこプリン 牛乳	30 スパゲッティナポリタン ハムサラダ ベビーチーズ 牛乳	今月の地場産品  ぶたにく  たまねぎ  じゃがいも  ながいも	今月の食育目標 食品のグループについて知ろう 【体をつくる】 きん肉や血液など、 体をつくる材料になる 【体の調子を整える】 病気にかりにくい 体をつくる 【エネルギーになる】 勉強や運動をする 力になる	9月29日は まくべつの恵み給食 今月は、忠類で育てられた 遊ぶたを使ったすきやき丼と 幕別町の小田壱さんの工場で 作られたきな粉を使ったプリン が登場します。 どちらもぜひ味わって食べて くださいね！ <table><tr><td>一食あたりの 平均値</td><td>小学生</td><td>中学生</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>618kcal</td><td>743kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>23.3g</td><td>27.4g</td></tr><tr><td>脂 質</td><td>20.2g</td><td>23.2g</td></tr></table>	一食あたりの 平均値	小学生	中学生	エネルギー	618kcal	743kcal	たんぱく質	23.3g	27.4g	脂 質	20.2g	23.2g
一食あたりの 平均値	小学生	中学生															
エネルギー	618kcal	743kcal															
たんぱく質	23.3g	27.4g															
脂 質	20.2g	23.2g															
赤	豚肉 豆腐 油揚げ みそ きなこ 牛乳	ウインナー ハム チーズ 牛乳															
緑	白菜 玉ねぎ 人参 しらたき 干しいたけ 大根 長ネギ	玉ねぎ 人参 しめじ とうもろこし ビーマン キャベツ きゅうり															
黄	ごはん 麦 砂糖 米油 でん粉	スパゲッティ バター 米油 砂糖 イタリアンドレッシング															

・赤～おもに体をつくる食べ物 ・緑～おもに体の調子をととのえる食べ物 ・黄～おもにエネルギーのもとになる食べ物

※ 材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※ 材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。