

たのしいきゅうしょく

9月



令和2年9月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
	1 豚汁うどん 厚焼き玉子 合わせるゼリー (シャインマスカット味)	2 ごはん チンゲン菜の味噌汁 甘塩焼き鮭 (小1・中2) ひじきと厚揚げの煮物	3 ごはん なめこの味噌汁 唐揚げ (2個) 彩り野菜のソテー	4 ピタパン ワンタンスープ オムレツ ひき肉のカレー炒め
7 ごはん 大根の味噌汁 さんまのみぞれ煮 すき焼き風煮	8 和風スパゲティ 野菜の酢醤油あえ ミニ今川焼 (カスタード味)	9 ごはん なら玉汁 チキン竜田のチャップ あえ 変わりきんぴら	10 ごはん 中華スープ 春巻き 麻婆豆腐	11 ソフトフランスパン チョコクリーム 洋風白玉汁 クイティオと野菜のソテー ソファールヨーグルト
14 ごはん キャベツの味噌汁 肉焼売/ぎょうざのタレ さつまいもの甘煮	15 塩ラーメン フルーツクリーム チーズあえ ④ 鮭菜おにぎり	16 カレーライス キャベツとコーンの サラダ ハスカップゼリー	17 ごはん 厚揚げの味噌汁 さんま竜田揚げ (2尾) 大根のそぼろ煮	18 バーガーパン 水菜のスープ ハンバーグパーティ /マイティソース エビのチリソース炒め
21 敬老の日 	22 秋分の日 	23 ワカメごはん どさんこ汁 いわしの甘露煮 きりまだいこん 切干大根の煮物	24 ごはん ワカメと大根の味噌汁 豚肉のオーロラソースあえ アセロラゼリー	25 かぼちゃパン ニョッキのシチュー アンサンブルエッグ /ケチャップ キャベツのサラダ
28 ごはん きのこのすまし汁 さばの味噌煮 ウィナーと 野菜のソテー	29 ナポリタン さつまいもグラタン 枝豆サラダ ミルメーク	30 そぼろごはん 豆腐のくず汁 味噌マヨサラダ	栄養価平均値 エネルギー (kcal) 681 / 824 たんぱく質 (g) 25.5 / 29.8 脂質 (g) 26.9 / 32.2 食塩相当量 (g) 1.65 / 2.31	


新型コロナウイルスの状況により学校行事が変更となる場合があります。給食提供日や献立内容が変わることがあります。学校からのお知らせをご確認ください。牛乳は毎日つきます。給食費の納入期限は、28日です。



9月は、防災月間です。

災害は突然やってきます。

常日頃から、食料や水などを備蓄しておきましょう!



	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	そのた (調味料)	エネルギー
1	牛乳、豚肉、卵	うどん、つきこんにゃく 芋、ジャワスカップゼリー	人参、長ねぎ、しいたけ、ごぼう 生姜、ナタデココ、パイン	だし、みりん、味噌	小 689 中 821
2	牛乳、油あげ、鮭 ひじき、厚揚げ	米、油、砂糖、ごま	チンゲンサイ、人参、玉ねぎ、キャベツ 枝豆	だし、味噌、塩、みりん 醤油、酒、だし	小 628 中 763
3	牛乳、豆腐、鶏肉、卵 ウインナー	米、油	なめこ、人参、長ねぎ、ほうれん草 枝豆、玉ねぎ	味噌、だし、塩、胡椒 コンソメ	小 734 中 838
4	牛乳、なると、卵、豚肉	ピタパン、ワンタン	もやし、玉ねぎ、チンゲンサイ、人参 ピーマン、トマト	シャンタン、がらスープ コンソメ、ウスターソース、カレーフレーク	小 720 中 829
7	牛乳、油あげ、さんま 豚肉、焼豆腐	砂糖、でんぷん、しらたき	長ねぎ、人参、大根、玉ねぎ、白菜	味噌、だし、醤油、みりん 生姜	小 748 中 876
8	牛乳、鶏肉	スパゲティ、オリーブ油 砂糖、今川焼 (加タード)	ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツ しいたけ、もやし、白菜、ほうれん草	塩たれ、コンソメ、醤油 酢	小 676 中 771
9	牛乳、卵、油あげ ベーコン、鶏肉	米、砂糖	にら、人参、ごぼう、ピーマン 玉ねぎ	味噌、だし、醤油、みりん ケチャップ、白ワイン、塩	小 671 中 820
10	牛乳、豚肉、豆腐	米、春巻の皮、でんぷん	人参、チンゲンサイ、長ねぎ、もやし 玉ねぎ、にんにく、生姜	シャンタン、がらスープ、醤油、みりん コンソメ、ウスターソース、豆板醤	小 657 中 913
11	牛乳、鶏肉、なると ウインナー、ソファール	パン、チョコクリーム 白玉、クイッキオ	人参、ごぼう、白菜、玉ねぎ もやし、ほうれん草	シャンタン、コンソメ、塩たれ がらスープ、酒、醤油、胡椒	小 731 中 821
14	牛乳、豆腐、油あげ 豚肉、鶏肉	米、焼売の皮、バター さつまいも、砂糖	キャベツ、人参、長ねぎ、玉ねぎ 枝豆	味噌、だし、餃子タレ 食塩	小 665 中 807
15	牛乳、豚肉、なると、生クリーム クリームチーズ、ヨーグルト	鮭菜おにぎり、砂糖 ラーメン、みかんゼリー	白菜、長ねぎ、もやし、人参、木耳 みかん、パイン	がらスープ、ラーメンスープ	小 635 中 869
16	牛乳、豚肉、生クリーム	米、芋、はちみつ ハスカップゼリー	人参、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ コーン	カレーフレーク、ソース ブルーベリー、ドレッシング	小 734 中 874
17	牛乳、厚揚げ、さんま 豚肉	米、でんぷん、砂糖 油	人参、白菜、長ねぎ、生姜 大根、枝豆	だし、味噌、醤油、みりん 酒	小 698 中 854
18	牛乳、鶏肉、豚肉、エビ	パン、砂糖、でんぷん	人参、えのきだけ、水菜、玉ねぎ ピーマン	コンソメ、がらスープ、醤油、チリソース 塩、胡椒、マヨネーズ、ケチャップ	小 600 中 783
23	牛乳、ワカメ、鶏肉、ひじき いわし、竹輪、油あげ	米、芋、バター、水あめ 砂糖、でんぷん	人参、玉ねぎ、長ねぎ、コーン 生姜、切干大根	味噌、みりん、だし、醤油 塩、酢、酒	小 666 中 794
24	牛乳、ワカメ、油あげ 豆腐、豚肉	米、マヨネーズ アセロラゼリー	大根、人参、長ねぎ、玉ねぎ ピーマン、赤パプリカ、しいたけ	味噌、だし、ケチャップ	小 703 中 838
25	牛乳、鶏肉、生クリーム チーズ、卵	かぼちゃパン、ニョッキ バター	人参、玉ねぎ、白菜、コーン キャベツ	カレーフレーク、マヨネーズ、エッグクラ コンソメ、塩、胡椒、ケチャップ	小 664 中 816
28	牛乳、高野豆腐、さば ウインナー	米、油	えのきだけ、人参、ほうれん草、長ねぎ 玉ねぎ、ピーマン	醤油、だし、塩、味噌 胡椒	小 640 中 779
29	牛乳、ウインナー、ハム	スパゲティ、オリーブ油 砂糖、さつまいもグラタン、ミルメーク	玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ トマト、もやし、枝豆	ケチャップ、ウスターソース 塩、ドレッシング	小 745 中 831
30	牛乳、豚肉、竹輪、豆腐 油あげ	米、砂糖、マヨネーズ でんぷん	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、チンゲンサイ グリーンピース、大根、きゅうり、長ねぎ	胡椒、カレー粉、醤油 みりん、味噌、だし、塩	小 619 中 784

からだなか 体の中で あか しょうひん 赤の食品はみんなの体を作ります からだつく 赤の食品はみんなの体を作ります きいろ しょうひん からだご ちから 黄色の食品は体を動かす力になります みどり しょうひん からだごう 緑の食品は体の調子を整えます

がっ しょう しょうがい さんち 9月に使用する食材の産地について

※町内産	※道内産	※国内産
じゃがいも メン (小麦粉) キャベツ、大根 玉ねぎ、白菜	精米、パン (小麦粉)、みそ、しょうゆ もやし、しいたけ、ごぼう、きゅうり チンゲン菜、長ねぎ、にら、水菜 ピーマン、人参、ほうれん草、豚肉、鶏肉、鶏卵	しょうが (高知)



※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。ご理解の程よろしくお願ひします。