

たのしいきゅうしょく9月



令和7年9月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
1 9月1日は防災の日 ごはん たまごみそしる 玉ねぎの味噌汁 いわしのかんろに 甘露煮 とりにく 鶏肉とキャベツの しお 塩だれ炒め	2 ごもく 五目うどん からあ 唐揚げ げんき 元気ヨーグルト 網走川流域の会 様より 『しじみ』60kg いただきました。 味わって食べましょう！	3 ごはん はるさめ 春雨スープ ひじきシュウマイ (2個) まーぼーとうふ 麻婆豆腐	4 ちらしずし 寿司 なめこの味噌汁 さくらふた 豚とサッシーの コロッケ もやしのわふう 和風マヨサラダ	5 バーガーパン コーンとたまごの ポタージュ ハンバーグ/マイティソース ポテトサラダ
8 ごはん こまつなみそしる 小松菜の味噌汁 きんぴら 包み焼き ぶた 豚キムチ	9 しじみラーメン やぎょうざ 焼き餃子(2個) /ぎょうざのタレ あ 合わせるゼリー (アセロラゼリー・みかん ゼリー・ナタデココ)	10 ごはん きくらげ 木耳のり わふういもたんこ 和風芋団子汁 さばのみに 鯖の味噌煮 やさい すじょうゆあ 野菜の酢醤油和え	11 ごはん だいこん 大根とえのきの味噌汁 ヒレカツ(2個)/パッパース たまご 玉ねぎと ウインナーのソテー	12 ピタパン /スライスチーズ ごもく 五目スープ オムレツ(小1個・中2個) ひき肉のカレー炒め
15 敬老の日	16 まいたけはん 舞茸ご飯 ぶた 豚汁 とうふ 豆腐のハンバーグ やさい 野菜のゆずポン酢和え	17 ごはん はくさい 白菜とわかめの味噌汁 あつや 厚焼きたまご プルコギ	18 わふう 和風スパゲティ エビフライ /ノンエッグタルタルソース ぶどうゼリー	19 コッペパン/チョコクリーム ポテトのコンソメスープ ミニチキンレモンハーフ (小1個・中2個) はくさい 白菜とハムのサラダ
22 とり 鶏こま肉の て 照り炒め丼 チンゲンさい 菜のスープ はるさめ 春雨サラダ	23 秋分の日 	24 カレーライス ヨーグルト和え (みかんゼリー ・アロエ ・ヨーグルト)	25 ごはん たらとたまごみそしる たらと玉ねぎの味噌汁 ホッケフライ/パッパース ごぼうとひじきの きんぴら	26 びほろあんぱん クリームシチュー チキンとチーズの オープン焼き キャベツとコーンのサラダ ㊤ミニ胚芽ロール
29 ごはん /たまごふりかけ とり 鶏しんじょうのスープ さばのしおや 塩焼き き 茎わかめサラダ	30 みそ 味噌ラーメン だいこん 大根ナムル や 焼きドーナツ	がっこう きょうじへんこう ばあい ♪学校行事が変更となる場合があるため、 ていきょうひ こんだてないようか 提供日や献立内容が変わることがあります。 ふつか ここのか にち びほろちよう さんゆうさんぎょう ♪2日、9日、30日は美幌町にある三雄産業の ひでちゃん小麦(美幌産)を使用しています。 がつ のうにゆうきげん にち ぎゅうにゅう まいにち ♪9月の納入期限は26日です。♪牛乳は、毎日つきます。 さかなほね きつ た ♪魚は骨に気を付けて食べましょう。		

『びほろあんぱん』は
美幌豚醤まるまみ
入りの粒あんと地元の
小麦粉で作った
あんぱんです。



食の備えを見直しましょう



数品を同時に作って水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

日	献立名	牛乳	赤の間間(血や肉になる)	黄の間間(熱や力の元になる)	緑の間間(体の調子を整える)	1杯 - 小	1杯 - 中
1月	ごはん	○		米		651 kcal	773 kcal
	玉ねぎの味噌汁		油揚げ,味噌		玉ねぎ,人参,長ねぎ		
	いわしの甘露煮		いわし	水あめ,砂糖,でん粉			
	鶏肉とキャベツの塩だれ炒め		鶏肉	ごま油	にんにく,キャベツ,もやし		
2火	五目うどん	○	豚肉,油揚げ	うどん(ゆで)	白菜,人参,長ねぎ,しいたけ,玉ねぎ	668 kcal	791 kcal
	唐揚げ		鶏肉	でん粉,大豆油,砂糖,キャノーラ油	しょうが		
	元氣ヨーグルト		ヨーグルト				
3水	ごはん	○		米		612 kcal	762 kcal
	春雨スープ		高野豆腐	緑豆はるさめ,白ごま	人参,チンゲン菜,長ねぎ		
	ひじきシューマイ		豚肉,鶏肉,ひじき	砂糖,小麦粉,でん粉	玉ねぎ,キャベツ,しいたけ		
	麻婆豆腐		豚肉,冷凍豆腐,オイスターソース	上白糖,でん粉	長ねぎ,人参,玉ねぎ,にんにく,しょうが		
4木	ちらし寿司	○	油揚げ	米,砂糖	れんこん,人参,筍,干びょう,干しいたけ	639 kcal	775 kcal
	なめこの味噌汁		木綿豆腐,味噌		なめこ水煮,人参,長ねぎ		
	さくら豚とサッシーのクロック		豚肉	サッシー,てんさい糖,植物油脂,小麦粉,パン粉	玉ねぎ		
	もやしの和風マヨサラダ		まぐろフレーク水煮	和風ドレッシング	もやし,きゅうり,人参		
5金	バーガーパン	○		バーガーパン		793 kcal	838 kcal
	コーンと玉ねぎのポタージュ		鶏肉,牛乳,生クリーム		玉ねぎ,人参,コーン,パセリ		
	ハンバーグ		鶏肉,豚肉	砂糖,でん粉	玉ねぎ,にんにく,しょうが		
	ポテトサラダ			芋,ドレッシング(乳・卵),砂糖	きゅうり,人参		
8月	ごはん	○		米		624 kcal	756 kcal
	小松菜の味噌汁		油揚げ,味噌		こまつな,人参,玉ねぎ		
	きんぴら包み焼き		鶏肉,豚肉,豆腐	砂糖,ごま,でん粉,植物油	玉ねぎ,ごぼう,しょうが		
	豚キムチ		豚肉,昆布	ごま油,砂糖,ごま	にんにく,玉ねぎ,にら,人参,白菜,キムチ,りんご,大根		
9火	しじみラーメン	○	しじみ,なると	ラーメン	たけのこ,人参,白菜,長ねぎ,きくらげ	771 kcal	880 kcal
	焼き餃子		鶏肉,豚肉,オイスターソース	小麦粉,菜種油,ごま油,砂糖,でん粉	キャベツ,玉ねぎ,にら		
	合わせるゼリー(アセロラ)			みかんゼリー,アセロラゼリー(りんご果汁),ナタデココ			
	ごはん(木耳のり)			米,海苔,砂糖	木耳		
10水	和風芋団子汁	○	鶏肉	芋団子	大根,人参,長ねぎ	650 kcal	771 kcal
	さば味噌煮		さば,味噌	砂糖			
	野菜の酢醤油和え			上白糖	もやし,白菜,ほうれん草		
	ごはん			米			
11木	大根とえのきの味噌汁	○	味噌		大根,えのきだけ,長ねぎ,人参	634 kcal	773 kcal
	ヒレカツ		豚肉,脱脂粉乳,大豆粉	小麦粉,でん粉,キャノーラ油,パン粉			
	玉ねぎとウィンナーのソテー		ウィンナー		玉ねぎ,キャベツ,人参		
	ピタパン/スライスチーズ		チーズ	ピタパン			
12金	五目スープ	○	ベーコン,高野豆腐	白ごま	白菜,人参,長ねぎ	638 kcal	804 kcal
	オムレツ		鶏卵	砂糖,でん粉			
	ひき肉のカレー炒め		豚肉	上白糖	玉ねぎ,ピーマン,人参,トマト		
	舞茸ごはん						
16火	舞茸ごはん	○	油揚げ	米,こんにゃく,植物油脂	舞茸,人参	600 kcal	772 kcal
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,味噌	つきこん	人参,大根,玉ねぎ,ごぼう,長ねぎ,しょうが		
	豆腐のハンバーグ		鶏肉,豆腐,牛肉	小麦粉,砂糖,パン粉	枝豆,にんじん,玉ねぎ,しょうが		
	野菜のゆずポン酢和え		ハム		白菜,もやし,きゅうり		
17水	ごはん	○		米		643 kcal	776 kcal
	白菜とわかめの味噌汁		わかめ,高野豆腐,味噌		白菜,人参		
	厚焼きたまご		鶏卵	砂糖			
	ブルコギ		豚肉	上白糖,ごま油,白ごま	にら,玉ねぎ,人参,にんにく		
18木	和風スパゲティ	○	鶏肉	スパゲティ,オリーブ油	ピーマン,人参,玉ねぎ,キャベツ,しいたけ	694 kcal	826 kcal
	エビフライ		エビ	パン粉,小麦粉,砂糖,キャノーラ油,ノンエッグタルタルソース			
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			
	コッペパン/チョコレートクリーム			コッペパン/チョコレートクリーム			
19金	ポテトのコンソメスープ	○	ベーコン	メークイン	玉ねぎ,人参,にんにく,パセリ	681 kcal	770 kcal
	ミニチキン(レモンハーブ)		鶏肉	でん粉,植物油脂	パセリ,レモン果汁		
	白菜とハムのサラダ		ハム	イタリアンドレッシング	白菜,きゅうり,人参		
	ごはん			米			
22月	鶏こま肉のごま照り炒め丼	○	鶏肉	でん粉,上白糖,白ごま,白すりごま	しょうが,枝豆	611 kcal	762 kcal
	チンゲン菜のスープ		ハム,高野豆腐		人参,チンゲン菜,きくらげ		
	春雨サラダ		わかめ	春雨,ごま油,ごま	もやし,にんじん,きくらげ,しょうが		
	カレーライス		豚肉	米,メークイン,上白糖	しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,ブルーネ		
24水	ヨーグルト和え	○	ヨーグルト	みかんゼリー,上白糖	アロエ	725 kcal	913 kcal
	ごはん			米			
25木	にらと玉ねぎの味噌汁	○	高野豆腐,味噌		玉ねぎ,人参,にら	630 kcal	759 kcal
	ホッケフライ		ホッケ(道産)	パン粉,小麦粉,キャノーラ油			
	ごぼうとひじきのきんぴら		ひじき,さつま揚げ	上白糖,ごま油	人参,ごぼう		
	びろろあんぱん/㊟胚芽ロール			あんぱん,胚芽ロール			
26金	クリームシチュー	○	鶏肉,牛乳	メークイン	人参,玉ねぎ	695 kcal	881 kcal
	チキンとチーズのオープン焼き		鶏肉,チーズ	パン粉,砂糖,植物油脂			
	キャベツとコーンのサラダ			コーンクリーミードレッシング	きゅうり,キャベツ,人参,コーン		
	ごはん/たまごふりかけ		ふりかけ(たまご,海苔)	米			
29月	鶏しんじょうのスープ	○	鶏しんじょう(卵,乳)		人参,ごぼう,白菜,玉ねぎ,長ねぎ,しょうが	624 kcal	755 kcal
	さばの塩焼き		さば				
	茎わかめのサラダ		茎わかめ	香味中華ドレッシング	もやし,人参		
	味噌ラーメン		豚肉,なると	ラーメン	人参,白菜,もやし,玉ねぎ,きくらげ,長ねぎ		
30火	大根ナムル	○		韓国ナムルドレッシング	大根,こまつな,人参	731 kcal	858 kcal
	焼きドーナツ		豆乳,卵,乳	小麦粉,マーガリン,水あめ			

～ 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
麺(小麦) 玉ねぎ 人参 大根	精米,パン(小麦),味噌,醤油,豚肉,鶏肉,豆腐 つきこん,油揚げ,ごぼう,もやし,長ねぎ キャベツ,ほうれん草,しいたけ,チンゲン菜 大根,白菜,コーン,きゅうり,小松菜,にら	しょうが

※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。御理解のほどよろしくお願いします。

赤・黄・緑で分類されている食材・調味料等は、全ての材料は記載されていません。

アクセスはこちら

だのしいきゅうしょうくのデーター版は左のQRコードからご覧いただけます。

栄養価平均値	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	668	800
たんぱく質(g)	24.9	30.1
脂質(g)	23	26
食塩相当量(g)	2.7	3.7