

9月 こんだてひょう

～ 朝ごはんの大切さを知ろう ～



なんと なんぼろ!

今月の平均栄養価
 熱量: 828kcal
 蛋白質: 32.4g
 脂質: 26.0g 塩分: 4.0g

*種類の汁含む

日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名
1月	塩ラーメン	豚肉・メンマ・つと・小松菜・人参・もやし・玉ネギ・ごま油・胡椒・鶏がらスープ・塩ラーメンスープ (パックうどん…南幌産きたほなみ使用)	2火	ごはん	南幌産ゆめぴりか	3水	ごはん	南幌産ゆめぴりか	4木	ごはん	南幌産ゆめぴりか
	ショウロンボー2こ	小麦・大豆・豚・ごま含む キャノーラ油		けんちん汁	豆腐・じゃが芋・ごぼう・人参・つきこんにゃく・味噌・醤油・塩・だし汁		どさんこ汁	豚肉・玉ネギ・人参・いももち・コーン・味噌・バター・だし汁		中華スープ	春雨・鶏肉・玉ネギ・チンゲン菜・人参・干椎茸・中華だし・鶏がらスープ・醤油・塩・胡椒
	和梨ゼリー	アレルギー特定原材料28品目なし		さばの味噌煮	さば・大豆含む 国産さば使用		メンチカツ	小麦・豚・大豆含む キャノーラ油		ふつくら肉団子2こ	鶏・豚・大豆・小麦・ごま含む
				ひじきの炒め煮	ひじき・鶏肉・油揚げ・竹の子・人参・砂糖・醤油・味噌・米油・だし汁		人参ソテー	人参・玉ネギ・豚ひき肉・醤油・オイスターソース・砂糖・塩・胡椒・米油		チンジャオロース	豚肉・ピーマン・竹の子・にんにく・生姜・砂糖・醤油・オイスターソース・酒・米油・片栗粉
8月	肉うどん	豚肉・玉ネギ・小松菜・人参・もやし・長ネギ・干椎茸・昆布・砂糖・醤油・味噌・だし汁 (パックうどん…南幌産きたほなみ使用)	9火	ごはん	南幌産ゆめぴりか	10水	ごはん	南幌産ゆめぴりか	11木	ごはん	南幌産ゆめぴりか
	コーンのつまみ揚げ	小麦・卵・大豆含む		わかめスープ	わかめ・豆腐・人参・長ネギ・鶏がらスープ・醤油・中華だし・塩・胡椒・ごま		かぼちゃもち汁	かぼちゃもち・高野豆腐・白菜・人参・ごぼう・醤油・味噌・塩・だし汁		まごわやさしい味噌汁	野菜ミックスボール・じゃが芋・大根・人参・白菜・油揚げ・干し椎茸・すりごま・味噌・だし汁
	温州みかんゼリー	アレルギー特定原材料28品目なし		中華丼の具	豚肉・枝豆・玉ネギ・人参・竹の子・白菜・木耳・生姜・鶏がらスープ・中華だし・砂糖・醤油・ごま油・米油・片栗粉		つくねバーグ	小麦・大豆・鶏含む		ぶりフライ	小麦・大豆含む 道産ぶり使用・キャノーラ油
				のり塩ポテト	道産じゃが芋・塩・青のり キャノーラ油		もやしどひき肉の炒め物	もやし・小松菜・豚ひき肉・人参・干し椎茸・ごま・ごま油・砂糖・醤油・味噌・片栗粉		千切りソテー	人参・玉ネギ・竹の子・豚肉・醤油・オイスターソース・砂糖・塩・胡椒・米油
15月			16火	ごはん	南幌産ゆめぴりか	17水	わかめごはん	南幌産ゆめぴりか・わかめ・塩	18木	ごはん	南幌産ゆめぴりか
				ハムと豆腐のスープ	ハム・豆腐・白菜・人参・長ネギ・生姜・ごま・ごま油・中華だし・醤油・塩・片栗粉		大根の味噌汁	大根・油揚げ・人参・大根菜・味噌・だし汁		鶏ごぼう汁	鶏肉・ごぼう・人参・厚揚げ・ぶなしめじ・味噌・だし汁
				和風ハンバーグ	大豆・鶏・豚含む たれ(砂糖・醤油・味噌・片栗粉)		ちくわ磯辺揚げ	小麦・大豆含む キャノーラ油		鮭メンチカツ	小麦・卵・乳・さけ・ゼラチン・豚・大豆含む キャノーラ油
				五目きんぴら	ごぼう・人参・さつま揚げ・つきこんにゃく・ひじき・醤油・砂糖・味噌・ごま油		炒り鶏	鶏肉・蓮根・竹の子・人参・こんにゃく・干し椎茸・醤油・砂糖・味噌・米油・だし汁		和風サラダ	ツナ・キャベツ・きゅうり・人参・醤油・砂糖・酢
22月	ミートスパゲティ	豚挽肉・大豆ミート・玉ネギ・人参・セロリ・にんにく・パセリ・デミグラスソース・エスパニョールソース・ケチャップ・ビュレ・トマト缶・ソース・バター・チーズ・コンソメ・砂糖 (ボックススパゲティ)	23火			24水	ごはん	南幌産ゆめぴりか	25木	ごはん	南幌産ゆめぴりか
	きゅうりの和え物	もやし・きゅうり・かにかま・砂糖・醤油・ごま油・塩		水餃子スープ	水餃子(豚・鶏・小麦・ごま・大豆含む)・白菜・玉ネギ・人参・長ネギ・ぶなしめじ・鶏がらスープ・塩ラーメンスープ・味噌・ごま・塩・胡椒		秋野菜の味噌汁	豚肉・さつま芋・大根・白菜・人参・ぶなしめじ・味噌・だし汁			
	カラフルゼリー(ぶどう)	アレルギー特定原材料28品目なし		いわしのカリカリフライ2こ	アレルギー特定原材料28品目なし キャノーラ油		鶏そぼろごはんの具	鶏ひき肉・大豆ミート・枝豆・油揚げ・生姜・酒・砂糖・醤油・味噌・米油			
29月	五目うどん	豚肉・玉ネギ・白菜・小松菜・人参・もやし・長ネギ・干椎茸・つと・昆布・砂糖・醤油・味噌・だし汁 (パックうどん…南幌産きたほなみ使用)	30火	麦ごはん	南幌産ゆめぴりか・国産米粒麦	お知らせ 今月の献立から… 5日(金)…中学校の学校祭に合わせて、デザートにクレープをつけました♪学校祭、楽しんでくださいね。 11日(木)…15日は敬老の日です。日本での伝統食を「まごわやさしい」と表した、味噌汁を提供します。それぞれの食材はなんでもしょうか。 給食だよりを見て、確認してみてくださいね。 9月1日は「防災の日」です。 家庭の備えを見直してみましよう。	ハヤシライス	豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・たまご茸・にんにく・生姜・トマト缶・ハヤシルー・バター・ケチャップ			
	コーンフライ	小麦・大豆・乳含む キャノーラ油		三色和え	ハム・人参・もやし・砂糖・酢・ごま油・塩						
	ヨーグルト	乳・ゼラチン含む									