

9月

予定こんだて

(小学校)

当別町学校給食センター
TEL　： 22-4401
FAX　： 22-4402

献立名		食　　材		
		熱やエネルギーのもと	からだ（肉・骨・血）をつくる	からだの調子を整える
1 (月)	ハヤシライス	ごはん		
		じゃがいも　油 小麦粉	豚肉　牛乳	玉ねぎ　人参 にんにく
	梅おかか和え	砂糖	竹輪　かつお節	キャベツ　きゅうり 人参　梅
	ミニトマト			ミニトマト
658kcal 21.5g 15.1g 2.5g				
3 (水)	ごはん	ごはん		
	かぼちゃだんご汁	かぼちゃもち	鶏肉	大根　人参 長ねぎ　ごぼう
	豚ジンギスカン	じゃがいも　砂糖	豚肉　みそ	玉ねぎ　もやし　ピーマン りんご　生姜　にんにく
	きゅうりの浅漬け風	ごま		きゅうり　キャベツ 人参
605kcal 25.9g 11.2g 2.6g				
4 (木)	野菜塩ラーメン	ラーメン		
			豚肉　茎わかめ	もやし　白菜　玉ねぎ　長ねぎ 人参　生姜　にんにく
	切干大根のナムル	砂糖　ごま油　ごま		ほうれん草　切干大根 人参
	ココア蒸しパン	ホットケーキ粉　油 はちみつ　砂糖	鶏卵　牛乳	
677kcal 26.1g 22.7g 4.3g				
5 (金)	ごはん	ごはん		
	けんちん汁	油　ごま油　でん粉	豆腐	大根　人参　長ねぎ ごぼう　こんにゃく
	鯖の味噌だれ	砂糖　でん粉	さば　みそ	
	肉じゃが(新篠津ver.)	じゃがいも　黒砂糖	豚挽き肉	人参
694kcal 28.7g 19.8g 2.7g				
8 (月)	ごはん	ごはん		
	キャベツの味噌汁		みそ	キャベツ　人参 長ねぎ
	鶏肉のみぞれ焼き	砂糖　ごま油	鶏肉	大根
	みそきんぴら	砂糖　ごま油　ごま	豚肉　みそ	ごぼう　人参
617kcal 29.2g 13.8g 3.3g				
10 (水)	肉そぼろ丼	ごはん		
		砂糖　油　ごま	鶏挽き肉　ひじき	ごぼう　人参　生姜 干し椎茸　しらたき
	もやしと油揚げの味噌汁		油揚げ　みそ	もやし　人参 長ねぎ
	くらげときゅうりの中華和え	砂糖　ごま油	中華くらげ	きゅうり　人参
601kcal 23.3g 16.2g 2.5g				
11 (木)	五目うどん	うどん		
		砂糖	豚肉　油揚げ つと　乾燥豆腐	小松菜　人参 長ねぎ　干し椎茸
	みたらしいももち	いももち　砂糖 でん粉　菜種油		
	ひじきとチーズのサラダ	油　砂糖	ひじき　チーズ	キャベツ　きゅうり 人参　コーン
635kcal 26.3g 24.1g 3.8g				
12 (金)	ごはん	ごはん		
	四川豆腐	油　でん粉	豆腐　豚肉	長ねぎ　人参　筍 干し椎茸　生姜　にんにく
	バンサンスー	マロニー　砂糖 ごま油	ハム	キャベツ　きゅうり もやし　人参
	りんご(代替ゼリー)			りんご
618kcal 24.0g 16.8g 2.9g				
16 (火)	コッペパン	パン		
	コーンポタージュ	バター	牛乳　スキムミルク	コーン　玉ねぎ パセリ
	鶏肉のスパイシー焼き		鶏肉	
	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ		きゅうり　人参
662kcal 31.5g 23.8g 2.8g				

☆牛乳は毎日つきます。
☆都合により献立の一部を変更する場合があります。
☆魚には骨がある場合があります。お箸で確認してよく噛んで食べましょう。
☆給食費口座引き落とし日は、9/30(火)です。
※太字は、当別町産です。

献立名		食　　材		
		熱やエネルギーのもと	からだ（肉・骨・血）をつくる	からだの調子を整える
17 (水)	ごはん	ごはん		
	豆腐とわかめの味噌汁		豆腐　わかめ みそ	人参　長ねぎ
	すき焼き風コロッケ	じゃがいも パン粉(卵なし)　菜種油	ゼラチン	玉ねぎ
	中華風ひじきの炒め煮	砂糖　ごま油	ひじき　竹輪	人参　干し椎茸 とうがらし
646kcal 20.9g 18.7g 2.7g				
18 (木)	スパゲティ	スパゲティ		
	ナポリタン	ハヤシルウ(バナナ・りんご)油　砂糖	豚肉　粉チーズ	玉ねぎ　人参　なす ピーマン　しめじ　トマト缶
	じゃがいもガーリック炒め	じゃがいも　油 砂糖	豚肉	にんにく　パセリ
	梨(代替ゼリー)			梨
650kcal 24.3g 16.5g 4.4g				
19 (金)	ごはん	ごはん		
	白菜と春雨のスープ	春雨	豚肉	白菜　人参 えのき茸
	白身魚フライ	パン粉(卵なし) 菜種油	ほき	
	回鍋肉	油　砂糖 でん粉	豚肉	キャベツ　長ねぎ ピーマン　にんにく
657kcal 29.1g 18.1g 2.5g				
22 (月)	ごはん	ごはん		
	厚揚げの味噌汁		厚揚げ　みそ	大根　人参 長ねぎ
	豚肉の生姜焼き風	油　砂糖	豚肉	玉ねぎ　生姜
	おひたし		かつお節	白菜　もやし 人参
602kcal 27.0g 14.9g 2.2g				
24 (水)	ごはん	ごはん		
	じゃがいもの味噌汁	じゃがいも	みそ	玉ねぎ　人参 長ねぎ
	いわしのみぞれ煮		いわし	大根
	キャベツのごま和え	すりごま　砂糖		キャベツ　人参
615kcal 22.0g 16.4g 2.1g				
25 (木)	野菜醤油ラーメン	ラーメン		
			豚肉　茎わかめ	もやし　白菜　玉ねぎ　長ねぎ 人参　生姜　にんにく
	胡麻付き団子	もち米粉　白玉粉 ごま　菜種油		小豆
	きゅうりの昆布和え	砂糖　ごま	昆布	きゅうり　人参
625kcal 23.1g 21.4g 4.1g				
26 (金)	ポークカレー	ごはん		
		じゃがいも　油	豚肉　牛乳	玉ねぎ　人参　生姜 にんにく
	大根とツナのサラダ	砂糖　油	ツナ	大根　きゅうり 人参
	ミニトマト			ミニトマト
661kcal 21.7g 17.1g 2.4g				
29 (月)	ごはん	ごはん		
	豚汁	じゃがいも	豚肉　豆腐 みそ	大根　玉ねぎ　人参 長ねぎ　ごぼう　こんにゃく
	炒め納豆	砂糖　油	豚挽き肉　納豆	玉ねぎ　人参 ピーマン
	きゅうりと白菜の華風漬け	砂糖　ごま油　ごま		きゅうり　白菜 人参　生姜
664kcal 28.9g 17.9g 2.7g				

30 (火)	揚げパン	パン　グラニュー糖 菜種油		
	じゃがいものスープ	じゃがいも	ベーコン	玉ねぎ　人参 しめじ　パセリ
	ケチャップ肉団子	パン粉(卵なし)	豚肉　鶏肉	玉ねぎ　生姜
	ポパイサラダ	和風ドレッシング	竹輪　チーズ	ほうれん草　キャベツ 大根　人参
630kcal 20.7g 27.1g 3.6g	プリン	水あめ　砂糖	豆乳	

◆　お知らせ　◆
○卵・ナッツ類が含まれているものに関しては、食材の欄に記載しています。
○この献立表には、加工品と調味料の一部に含まれるアレルギー物質について表示されていません。詳しくは給食センターまでお問い合わせください。