

9月

予定こんだて

(中学校)

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

献立名		食 材			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			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 (火) 769kcal 42.1g 25.1g 4.6g	コッペパン	パン			14 (月) 888kcal 28.7g 20.1g 3.1g	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
	レーズンクリーム		全粉乳 脱脂粉乳	レーズン		大根と海藻のサラダ	油 砂糖 ごま	ツナ わかめ つのまた こんにゃく寒天 昆布 白きりんさい 茎わかめ	大根 きゅうり 人参
	ABCスープ	マカロニ	豚肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 にんにく		フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	パイン缶 黄桃缶
	チキンピザソース焼き		鶏肉 チーズ						
2 (水) 911kcal 35.3g 30.7g 3.2g	ジャーマンポテト	じゃがいも 油	ベーコン	玉ねぎ パセリ	16 (水) 768kcal 39.8g 15.6g 3.2g	ごはん	ごはん		
	ごはん	ごはん				なめこの味噌汁		豆腐 油揚げ みそ	なめこ 人参 長ねぎ
	麻婆豆腐	油 砂糖 でん粉 ごま油	豆腐 豚挽き肉 みそ	長ねぎ 人参 生姜 エリンギ にんにく		鶏肉の照り焼き	砂糖 でん粉	鶏肉	
	マクロカツ	パン粉（卵なし） 菜種油	まぐろ	玉ねぎ 生姜		肉じゃが	じゃがいも 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 しらたき
3 (木) 784kcal 30.1g 20.3g 5.5g	もやしのナムル	砂糖 ごま油 ごま		もやし ほうれん草 人参	17 (木) 772kcal 30.7g 22.8g 4.9g	そばろあんかけ うどん	うどん		
	スバゲティ	スバゲティ				かき揚げ	砂糖 でん粉	豚挽き肉 つと	白菜 小松菜 人参 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸
	若鶏と小松菜の クリームスパゲティ	バター	鶏肉 牛乳	小松菜 玉ねぎ 人参 えのき茸 しめじ		おかかサラダ	さつまいも 菜種油 天ぷら粉（卵）	竹輪	ごぼう 玉ねぎ 人参
	イタリアンサラダ	砂糖 オリーブ油		キャベツ 人参 コーン きゅうり レモン果汁			砂糖 ごま油 ごま	かつお節	キャベツ 大根 人参 きゅうり
4 (金) 826kcal 30.8g 23.3g 4.6g	パインゼリー		ブロックゼリー	パイン缶	18 (金) 757kcal 37.1g 18.8g 3.2g	ごはん	ごはん		
	ビビンバ	砂糖 ごま油 ごま	豚挽き肉	もやし 小松菜 人参 長ねぎ 生姜 にんにく		すき焼き	砂糖 油	豚肉 焼き豆腐 高野豆腐	白菜 人参 玉ねぎ 長ねぎ えのき茸 しらたき
	チンゲン菜と 肉団子のスープ		鶏肉 豚肉	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 干し椎茸		ほっけの塩焼き		ほっけ	
	じゃがいもキムチ	じゃがいも ごま油 砂糖	豚挽き肉 昆布	白菜 大根 玉ねぎ りんご 人参 にんにく 生姜 にら		きゅうりの華風漬け	砂糖 ごま油 ごま		きゅうり 人参 キャベツ 生姜
7 (月) 725kcal 27.5g 19.7g 3.8g	ごはん	ごはん			24 (木) 941kcal 31.4g 26.2g 5.8g	スパゲティ ナポリタン	スパゲティ 油 砂糖		
	白菜と春雨のスーフ	春雨	豚肉	白菜 人参 えのき茸		キャベツとコー ンのサラダ	油 砂糖	豚肉 粉チーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン なす しめじ トマト缶
	ガリバタチキン	油 バター	鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 にんにく		さつまいも蒸しパン	さつまいも 油 はちみつ ホットケーキ粉 砂糖		キャベツ きゅうり 人参 コーン
	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				鶏卵 牛乳	
9 (水) 731kcal 31.5g 17.7g 3.0g	ごはん	ごはん			25 (金) 742kcal 34.7g 16.2g 3.5g	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		豆腐ともずくの味噌汁		豆腐 もずく みそ	人参 長ねぎ
	豚肉の生姜焼き風	油 砂糖	豚肉	玉ねぎ 生姜		鶏肉のごまだれかけ	でん粉 小麦粉 砂糖 ごま 菜種油	鶏肉	
	きゅうりの浅漬け	ごま		きゅうり キャベツ 人参		大根の煮もの	砂糖	五目揚げ	大根 人参 ビーマン
10 (木) 802kcal 35.3g 29.0g 6.5g	野菜塩ラーメン	ラーメン			28 (月) 836kcal 26.6g 23.3g 3.8g	ごはん	ごはん		
			豚肉 茎わかめ	もやし 白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ 生姜 にんにく		スマイルポーク カレー	じゃがいも 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく
	肉シューマイ	小麦粉	鶏肉 豚肉	玉ねぎ グリーンピース		ひじきのぴりっとサラダ	油 砂糖 ラー油	ひじき ツナ	キャベツ 人参 きゅうり
	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		梨(代替ゼリー)			梨
11 (金) 824kcal 29.2g 18.6g 2.7g	ごはん	ごはん			29 (火) 873kcal 40.3g 32.3g 5.5g	きなこ揚げパン	パン グラニュー糖 菜種油	きな粉	
	大根の味噌汁		みそ	大根 人参 長ねぎ		ミネストローネ	じゃがいも マカロニ	スマイルベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト缶
	白身魚フライ	パン粉（卵なし） 菜種油	ほき			マーマレードチキン	マーマレードジャム	鶏肉	
	五目きんぴらごぼう	ごま油 砂糖 ごま	ひじき	ごぼう 人参 ビーマン こんにゃく		ポパイサラダ	砂糖 油	竹輪 チーズ	ほうれん草 キャベツ 大根 人参

☆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。
※太字は、当別町産です。

◆ 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。

30

(水)

781kcal
31.8g
22.6g
3.6g

ごはん

かぼちゃの味噌汁

ぶりの照り焼き

キャベツのごま和え

ごはん

砂糖

砂糖 すりごま

油揚げ みそ

ぶり みそ

かぼちゃ 大根
人参 長ねぎ
長ねぎ にんにく

キャベツ 人参