

9月 給食カレンダー

きゅうしょく



2021年 9月
土幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>《今日の平均栄養量》</p> <p>【小学校】 エネルギー：694kcal たんぱく質：26.4g 脂 質：21.9g 塩 分：3.0g</p> <p>【中学校】 エネルギー：813kcal たんぱく質：29.8g 脂 質：23.5g 塩 分：3.5g</p>		<p>1 小：561キロカロリー 中：674キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる ぶたにくのつけやき もやしとにらのあえもの ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・こんぶ 主菜：ぶたにく 副菜：もやし・にら・ごま</p>	<p>2 小：797キロカロリー 中：918キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲティ ミートソース フレンチサラダ くろこまプリン ぎゅうにゅう <p>主食・主菜・副菜：スパゲティ・ぶたにく たまねぎ・にんじん マッシュルーム 副菜：きゃべつ・きゅうり・パプリカ</p>	<p>3 小：601キロカロリー 中：734キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> とりごぼうごはん みそしる たらのでりやき すこしホネがあります からしあえ ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん・とりにく・ごぼう にんじん・さつまあげ 汁物：だいこん・わかめ 主菜：たら 副菜：きゃべつ・こまつな・とりにく</p>
		<p>6 小：637キロカロリー 中：819キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる やきぎょうざ (小2こ 中3こ) はるさめサラダ ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：じゃがいも・こんぶ 主菜：とりにく・きゃべつ・ぎょうざのかわ ぶたにく・たまねぎ・にら 副菜：はるさめ・こまつな・にんじん ハム・コーン</p>	<p>7 小：769キロカロリー 中：942キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> あずきパン コーンポタージュ とりのスパイスやき ツナスパサラダ ぎゅうにゅう <p>主食：あずきパン 汁物：たまねぎ・にんじん・コーン ぎゅうにゅう・スキムミルク 主菜：とりにく 副菜：スパゲティ・きゃべつ・ブロッコリー まぐろツナ・ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>8 小：705キロカロリー 中：840キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん チンゲンサイスープ ケチャップあん にくだんご (2こ) ピーファンいため ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：たまねぎ・にんじん・えのきたけ チンゲンサイ 主菜：ぶたにく・とりにく・たまねぎ 副菜：ピーファン・にんじん・メンマ きくらげ・チャーシュー・さやいんげん</p>
<p>13 小：691キロカロリー 中：823キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる いわしのうめ ホネごとたべられます じゃがいもとコーンのいためもの ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：きゃべつ・にんじん 主菜：いわし・うめぼし・かつおぶし 副菜：じゃがいも・たまねぎ・コーン ベーコン</p>	<p>14 小：624キロカロリー 中：744キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる ささみのくろずふうみ だいこんとあおなのサラダ ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：たまねぎ・しめじ 主菜：とりにく・でんぶ 副菜：だいこん・こまつな・はるさめ</p>	<p>15 小：643キロカロリー 中：793キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ちゅうかちらし {ちゅうかちらし}は帯広のご当地グルメの一つです わかめスープ そくせきづけ ぎゅうにゅう <p>主食・主菜・副菜：ごはん・ぶたにく・いか はくさい・にんじん・つと きくらげ・たまご 汁物：たまねぎ・えのきたけ・わかめ 副菜：きゃべつ・きゅうり・たくあん</p>	<p>16 小：701キロカロリー 中：751キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> とりだしうどん いももち(たれ) きゃべつとわかめのあえもの ぎゅうにゅう <p>主食・副菜：うどん・たまねぎ・だいこん にんじん・ながねぎ・ごぼう しめじ・とりにく 副菜：じゃがいも・でんぶ 副菜：きゃべつ・わかめ・かまぼこ</p>	<p>17 小：684キロカロリー 中：822キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる にくどうふ さつまいもてんぷら ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：たまねぎ・わかめ 主菜：ぶたにく・さやいんげん あつあげ・にんじん・しめじ 副菜：さつまいも・こもぎこ</p>
<p>20</p> <p>敬老の日</p>	<p>21 小：744キロカロリー 中：883キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> くりごはん しらたまじる うさぎハンバーグ *ケチャップ はくさいのいそあえ じゅうごやゼリー ぎゅうにゅう <p>ケチャップでハンバーグに、かおをかいてみてもらいたいですよ!</p> <p>主食：ごはん・くり 汁物：しらたまもち・だいこん・にんじん ごぼう・ながねぎ・さつまあげ・しめじ 主菜：とりにく・たまねぎ・ぶたにく 副菜：はくさい・こまつな・のり</p>	<p>22 小：787キロカロリー 中：966キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> カレーライス ふくしんづけ フルーツ&みかんゼリー ぎゅうにゅう <p>主食・副菜：ごはん・じゃがいも たまねぎ・にんじん ぶたにく デザート：ゼリー・みかん・りんご バナナ</p>	<p>23</p> <p>秋分の日</p>	<p>24 小：820キロカロリー 中：944キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> クリームスパゲティ しほろやさいのカラフルサラダ しほろのロマネスコをあじわってね ぶどうゼリー ぎゅうにゅう <p>主食・主菜・副菜：スパゲティ・ベーコン たまねぎ・にんじん・コーン マッシュルーム・ぎゅうにゅう 副菜：きゃべつ・きゅうり・ロマネスコ パプリカ・まぐろツナ</p>
<p>27 小：703キロカロリー 中：834キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さわにじる さばのカレーに ホネごとたべられます こんにやくとがんものみそいため ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：だいこん・にんじん・ごぼう えのきたけ・きわかめ・かまぼこ 主菜：さば 副菜：こんにやく・がんもどき にんじん・ひじき・ぶたにく</p>	<p>28 小：732キロカロリー 中：751キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> クロワッサン はくさいスープ ハムチーズフライ ごぼうサラダ しほろのミニトマト (小2こ 中3こ) ぎゅうにゅう <p>主食：クロワッサン 汁物：はくさい・こまつな・にんじん 主菜：ハム・チーズ・パンこ 副菜：ごぼう・きゅうり・ハム</p>	<p>29 小：645キロカロリー 中：764キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる れんこんのはさみあげ (2こ) きゃべつのうめがつおあえ ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：じゃがいも・ながねぎ 副菜：れんこん・ぶたにく・たまねぎ こもぎこ・たまご 副菜：きゃべつ・こまつな・ちくわ かつおぶし・うめぼし</p>	<p>30 小：741キロカロリー 中：799キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> あんかけやきそば やさいがたつぷりのあんをちゅうかめんにかけてください ジャンボぎょうざ ◎よつばのうこうヨーグルト ぎゅうにゅう <p>主食・主菜・副菜：ちゅうかめん・ぶたにく いか・ちくわ・きゃべつ・たまねぎ にんじん・コーン・メンマ・きくらげ 主菜：きゃべつ・たまねぎ・ぶたにく とりにく・ぎょうざのかわ</p>	<p>9月30日の「よつ葉のうこうヨーグルト」は、土幌町酪農振興協議会より提供していただいています。</p>