

# 9月 給食カレンダー



2022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：659kcal たんぱく質：24.4g 脂 質：20.8g 塩 分：2.8g</p> <p>【中学校】 エネルギー：774kcal たんぱく質：27.7g 脂 質：22.6g 塩 分：3.3g</p>	<p>災害に備える 備蓄に便利なアルファ化米</p> <p>アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買って置き、賞味期限を考へながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた！ということがなくなります。</p>	1	2	
		<p>小：638キロカロリー 中：683キロカロリー</p> <p>・ちゃんぽんめん ・はるまき ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食・副菜：ラーメン・きゃべつ・にんじん チンゲンサイ・メンマ・つと ぶたにく・しいたけ 主菜：きゃべつ・たけのこ・にんじん ぶたにく・はるまき・かわ</p>	<p>小：646キロカロリー 中：798キロカロリー</p> <p>・ごはん <small>すこしホネがあります</small> ・みそしる ・さばのしおやき ・ごもくうまに ・ぎゅうにゅう</p> <p>今月の和食(わしょく)の日</p> <p>主食：ごはん 汁物：きゃべつ・ごまつな 主菜：さば 副菜：さつまいも・にんじん たけのこ・ごぼう・つと・ぶたにく</p>	
5	6	7	8	9
<p>小：688キロカロリー 中：819キロカロリー</p> <p>・ごはん ・さつまいもじる ・みそだれにくだんご (2こ) ・きゃべつのいそあえ ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ごはん 汁物：さつまいも・たまねぎ にんじん・ぶたにく 主菜：とりにく・ぶたにく・たまねぎ パンこ・ごま 副菜：きゃべつ・ごまつな・のり</p>	<p>小：679キロカロリー 中：855キロカロリー</p> <p>・こくとうパン ・コーンポタージュ ・だんしゃくいもコロック <small>ほっかいどうフーズでつくっています</small> ・だいこんツナサラダ ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：こくとうパン 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：じゃがいも・パンこ 副菜：だいこん・きゅうり まぐろツナ・ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>小：653キロカロリー 中：797キロカロリー</p> <p>・おやこどんぶり ・みそしる ・パインいり ・コールスローサラダ ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食・主菜：ごはん・たまご・とりにく たまねぎ・たけのこ・にんじん さやいんげん・しめじ・つと 汁物：だいこん・にんじん 副菜：きゃべつ・パイン</p>	<p>小：700キロカロリー 中：750キロカロリー</p> <p>・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> <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>小：637キロカロリー 中：818キロカロリー</p> <p>・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> <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・なら 副菜：はるさめ・ごまつな・にんじん ハム・コーン</p>
12	13	14	15	16
<p>小：621キロカロリー 中：735キロカロリー</p> <p>・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> <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・なめこ 副菜：れんこん・ぶたにく・たまねぎ ごもぎ・たまご 副菜：きゃべつ・ごまつな・ちくわ かつおぶし・うめぼし</p>	<p>小：557キロカロリー 中：689キロカロリー</p> <p>・ごはん ・こんぶとほんのりおまっちゃんかけ ・みそしる <small>小2こ 中3こ</small> ・しおにくじゃが ・しほろのミニトマト ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ごはん 副菜：こんぶ・のり・まっちゃん 汁物：もやし・にんじん 副菜：じゃがいも・たまねぎ・にんじん ぶたにく・さやいんげん・こんぶ</p>	<p>小：772キロカロリー 中：889キロカロリー</p> <p>・クリームスパゲティ ・カラフルサラダ ・ぶどうゼリー ・ぎゅうにゅう</p> <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 スキムミルク 副菜：きゃべつ・きゅうり・ブロッコリー パプリカ・まぐろツナ</p>	<p>小：733キロカロリー 中：873キロカロリー</p> <p>・ナン ・チキンキーマカレー ・オムレツ <small>ほうれんそういり</small> ・グリーンサラダ ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ナン 主菜・副菜：とりにく・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・スキムミルク 主菜：たまご・ほうれんそう 副菜：きゃべつ・ブロッコリー パプリカ</p>	<p>小：648キロカロリー 中：779キロカロリー</p> <p>・ごはん ・みそしる ・ぶたにくのしょうがやき ・はるさめいため ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ごはん 汁物：じゃがいも・わかめ 主菜：ぶたにく 副菜：はるさめ・たけのこ・チャーシュー にんじん・さやいんげん・きくらげ</p>
19	20	21	22	23
<p>敬老の日</p>	<p>小：694キロカロリー 中：719キロカロリー</p> <p>・ベビーパン ・はくさいスープ ・ハムチーズフライ ・ツナスパサラダ ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ベビーパン 汁物：はくさい・ごまつな・にんじん 主菜：ハム・チーズ・パンこ 副菜：スパゲティ・きゃべつ・コーン まぐろツナ・ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>小：638キロカロリー 中：762キロカロリー</p> <p>・ごはん ・パイタンスープ ・しゅうまい(2こ) ・きゃべつのごまドレあえ ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・にんじん・きくらげ 主菜：ぶたにく・たまねぎ しゅうまいのかわ 副菜：きゃべつ・にんじん・ちくわ・ごま</p>	<p>小：635キロカロリー 中：683キロカロリー</p> <p>・しおラーメン ・チーズはんぺんフライ ・もやしのナムル ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食・副菜：ラーメン・きゃべつ つと・ぶたにく・ながねぎ きくらげ・メンマ・にんじん 主菜：はんぺん・チーズ・パンこ 副菜：もやし・ごまつな・パプリカ かまぼこ・ごま</p>	<p>秋分の日</p>
26	27	28	29	30
<p>小：723キロカロリー 中：888キロカロリー</p> <p>・カレーライス ・ふくしんづけ ・コーンサラダ ・ぎゅうにゅう</p> <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 副菜：きゃべつ・ブロッコリー・コーン にんじん</p>	<p>小：609キロカロリー 中：726キロカロリー</p> <p>・ごはん ・けんちんじる ・ハンバーグ ・もやしとにらのあえもの ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ごはん 汁物：とうふ・こんにやく・さつまいも だいこん・にんじん・ながねぎ・ごぼう 主菜：とりにく・たまねぎ・ぶたにく 副菜：もやし・なら・ごま</p>	<p>小：623キロカロリー 中：748キロカロリー</p> <p>・ごはん ・みそしる ・かぼちゃてんぷら ・ふきのごもくに ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ごはん 汁物：きゃべつ・たまねぎ 副菜：かぼちゃ・ごもぎ 副菜：ふき・こんにやく・にんじん ぶたにく・さつまいも</p>	<p>小：609キロカロリー 中：672キロカロリー</p> <p>・あんかけやきそば <small>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</small> ・からしあえ ・元気ヨーグルト ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食・主菜・副菜：ちゅうかめん・ぶたにく はくさい・たまねぎ・にんじん さやいんげん・きくらげ・いか でんぶ 副菜：きゃべつ・ごまつな・とりにく</p>	<p>小：670キロカロリー 中：801キロカロリー</p> <p>・ごはん ・わかたけじる ・ささみのくろずふうみ ・じゃがいものそばろに ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ごはん 汁物：たけのこ・ながねぎ・わかめ 主菜：とりにく・でんぶ 副菜：じゃがいも・たまねぎ・さやいんげん コーン・ぶたにく</p>