

9月 給食カレンダー

きゅうしょく



2023年 9月
札幌市給食センター

献立は都合により
変更になる場合が
あります。

月	火	水	木	金
<p>《今日の平均栄養量》</p> <p>【小学校】 エネルギー：670kcal たんぱく質：24.6g 脂質：21.3g 塩分：2.8g</p> <p>【中学校】 エネルギー：791kcal たんぱく質：28.0g 脂質：23.0g 塩分：3.3g</p>	<p>ぎゅうにく</p> <p>牛肉コロッケをいただきます！</p> <p>株式会社北海道フーズさんは、昭和48年に創業し、主にスナック食品、冷凍食品、調理食品の生産を行っている、国内最大級の農産物加工工場です。今年、創立50周年記念事業の一環として9月から1年間、「牛肉コロッケ」を無償提供していただけることになりました。「牛肉コロッケ」は十勝産のじゃがいもを使用したボリューム満点のコロッケです。</p> <p>生産・加工していただいた皆さんに感謝をしておいしくいただきます！</p>	<p>じゃがいも</p> <p>芽や緑色の部分は取り除こう</p> <p>じゃがいもの芽や緑色の部分は、天然毒素を多く含みます。食べると、おう吐や腹痛を起こす可能性があり、重症化すると危険です。学校や家庭の菜園で栽培し、調理して食べる時などは、特に注意しましょう。</p>	<p>1</p> <p>小：626キロカロリー 中：751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 はるさめいため ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：だいこん・にんじん 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>	
<p>4</p> <p>小：621キロカロリー 中：735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：はくさいなめこ 副菜：れんこん・とりにく・たまねぎ・こむぎこ・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>5</p> <p>小：666キロカロリー 中：814キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> こくとうパン ポテトポタージュ とりのスパイスやき だいこんツナサラダ ぎゅうにゅう <p>主食：こくとうパン 汁物：たまねぎ・ベーコン・バター・マッシュルーム・ぎゅうにゅう 主菜：とりにく 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>6</p> <p>小：549キロカロリー 中：623キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> わふうスパゲティ はくさいスープ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう <p>主食・副菜：スパゲティ・たまねぎ・にんじん・こまつな・しめじ・まぐろツナ 汁物：はくさい・チンゲンサイ・ベーコン</p>	<p>7</p> <p>小：730キロカロリー 中：862キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さわにじる ぎゅうにくコロッケ こんにやくとがんものみそいため しほろのミニトマト ぎゅうにゅう <p>ほつかいどうフーズでつくっています</p> <p>小2こ 中3こ</p> <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 副菜：じゃがいも・ぎゅうにく・たまねぎ・こむぎこ・たまご・パンこ 副菜：こんにやく・がんもどき・ひじき・にんじん・ぶたにく・でんぶ</p>	<p>8</p> <p>小：599キロカロリー 中：729キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる くたくさんたまごやき きりぼしだいこんのコンソメに ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：じゃがいも・なげねぎ 主菜：たまご・にんじん・とうふ・とりにく・もずく 副菜：きりぼしだいこん・にんじん・さやいんげん・ベーコン</p>
<p>11</p> <p>小：613キロカロリー 中：789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：きゃべつ・こんぶ 主菜：とりにく・きゃべつ・ぎょうざのかた・ぶたにく・たまねぎ・にんじん 副菜：はるさめ・きゅうり・にんじん・ハム・コーン</p>	<p>12</p> <p>小：704キロカロリー 中：833キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぶたじる 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>主食：ごはん 汁物：じゃがいも・こんにやく・とうふ・だいこん・たまねぎ・にんじん・ごぼう・なげねぎ・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・こまつな・のり</p>	<p>13</p> <p>小：624キロカロリー 中：769キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> おやこどんぶり みそしる たくあん・きゅうりもみ ぎゅうにゅう <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・つと 汁物：だいこん・しめじ 副菜：きゅうり・にんじん・たくあん</p>	<p>14</p> <p>小：700キロカロリー 中：750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・なげねぎ・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>15</p> <p>小：767キロカロリー 中：914キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん かぼちゃだんごじる さばのみそに しほろのポテトサラダ ぎゅうにゅう <p>ホネごとたべれます</p> <p>主食：ごはん 汁物：かぼちゃもち・だいこん・にんじん・ごぼう・こまつな・しめじ・さつまあげ 主菜：さば 副菜：じゃがいも・たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース・ウィンナー・マヨネーズ</p>
<p>18</p> <p>敬老の日</p>	<p>19</p> <p>小：728キロカロリー 中：780キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ベビーパン ホワイトシチュー クリスピーチキン グリーンサラダ ぎゅうにゅう <p>主食：ベビーパン 汁物：じゃがいも・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ベーコン ぎゅうにゅう・チーズ・バター 主菜：とりにく・こむぎこ 副菜：きゃべつ・きゅうり・ブロッコリー・ごま</p>	<p>20</p> <p>小：670キロカロリー 中：804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 さつまいもてんぷら かいそうサラダ ぎゅうにゅう <p>今日の和食(わしょく)の日</p> <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・こまつな 副菜：さつまいも・こむぎこ 副菜：きゃべつ・きゅうり・にんじん・わかめ・いか・ごま</p>	<p>21</p> <p>小：609キロカロリー 中：672キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> あんかけやきそば からしあえ げんきヨーグルト ぎゅうにゅう <p>やさいかたつぷりのあんをちゅうかめんにかけてください</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・こまつな・とりにく</p>	<p>22</p> <p>小：608キロカロリー 中：746キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん わかたけじる しろみざかなのゆうあんやき じゃがいものそばろに ぎゅうにゅう <p>すこしホネがあります</p> <p>主食：ごはん 汁物：たけのこ・なげねぎ・わかめ 主菜：ほき 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>
<p>25</p> <p>小：675キロカロリー 中：798キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる かぼちゃひきにくフライ 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：じゃがいも・わかめ 主菜：かぼちゃ・ぶたにく・たまねぎ・パンこ 副菜：だいこん・こまつな・はるさめ・ごま</p>	<p>26</p> <p>小：621キロカロリー 中：746キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる いわしのうめにかつおぶし ふきのこもくに ぎゅうにゅう <p>ホネごとたべれます</p> <p>主食：ごはん 汁物：きゃべつ・たまねぎ 主菜：いわし・うめぼし・かつおぶし 副菜：ふき・こんにやく・にんじん・ぶたにく・さつまあげ</p>	<p>27</p> <p>小：817キロカロリー 中：942キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲティ ミートソース コーンサラダ くろごまプリン 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・パセリ・マッシュルーム・チーズ 副菜：きゃべつ・ブロッコリー・にんじん・コーン</p>	<p>28</p> <p>小：733キロカロリー 中：873キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ナン チキンキーマカレー オムレツ ブロッコリーサラダ ぎゅうにゅう <p>ほうれんそういり</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・バター 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>29</p> <p>小：747キロカロリー 中：886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 やみつききゃべつ じゅうごやゼリー ぎゅうにゅう <p>しらたまちはよくかんでたべましょう</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・さつまあげ・しめじ・こまつな 主菜：とりにく・たまねぎ・ぶたにく 副菜：きゃべつ・きゅうり・こんぶ</p>