

# 9月 給食カレンダー

《今月の平均栄養価》

【小学校】

エネルギー：615kcal たんぱく質：24.0g  
脂 質：20.6g 食塩相当量：3.0g

【中学校】

エネルギー：762kcal たんぱく質：27.5g  
脂 質：22.4g 食塩相当量：3.5g

2024年 土幌町学校給食センター

献立は都合により変更になる場合があります。

日	献立名			食べ物のはたらき		
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える
2月	ごはん	○	みそ汁(大根・なめこ) かぼちゃひき肉フライ 白菜のなめたけ和え	牛乳, みそ, かつおぶし 豚肉	ごはん, 油	大根, なめこ, かぼちゃ, 白菜, きゅうり, えのきたけ
3火	黒糖パン	○	ホワイトシチュー 鶏のスパイス焼き マカロニツナサラダ	牛乳, ベーコン, チーズ, 鶏肉, まぐろツナ	黒糖パン, じゃがいも, バター, マカロニ, さと う, 卵不使用マヨネーズ	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, きゃべつ, きゅうり
4水	ごはん	○	みそ汁(きゃべつ・こんぶ) しゅうまい(2個) いかとくらげの和え物	牛乳, 昆布, みそ, 豚肉, いか, くらげ	ごはん, ドレッシング ごま	きゃべつ, きゅうり, パプリカ
5木	鶏だしうどん	○	いももち(たれ) きゃべつとわかめの和え物	牛乳, 鶏肉, わかめ, かま ぼこ	うどん, じゃがいも, 油, さとう, でん粉, ドレ ッシング	玉ねぎ, 白菜, 人参, 長ねぎ, ごほ う, しめじ, きゃべつ
6金	ごはん こんぶと お抹茶ふりかけ	○	わかたけ汁 白身魚の幽庵焼き <small>ほねに気をつけましょう</small> じゃがいものそぼろ煮	牛乳, わかめ, ほき, 豚肉	ごはん, さとう, じゃが いも, 油	たけのこ, 長ねぎ, ゆず, 玉ねぎ, コーン, さやいんげん
9月	ごはん	○	みそ汁(白菜・人参) 白身魚フライ <small>ほねに気をつけましょう</small> 大根と青菜のサラダ	牛乳, みそ, ほき	ごはん, 油, 春雨, ドレ ッシング	白菜, 人参, 大根, 小松菜, 玉ねぎ
10火	和風スパゲティー	○	白菜スープ プリン	牛乳, まぐろツナ, ベー コン	スパゲティ, 油	玉ねぎ, 人参, 小松菜, しめじ, 白 菜, チンゲンサイ
11水	鶏ごぼうごはん	○	みそ汁(大根・小松菜) さつまいも天ぷら 海そうサラダ	牛乳, 鶏肉, さつまあげ, みそ, わかめ, いか	ごはん, さつまいも, 油, さとう, ドレッシング	ごぼう, 人参, 大根, 小松菜, きゃ べつ, きゅうり, 玉ねぎ
12木	ナン	○	残汁-マカレー コーンフライ ブロッコリーサラダ	牛乳, 鶏肉, ベーコン	ナン, バター, ごま油, 油, ドレッシング	玉ねぎ, 人参, コーン, マッシュ ルーム, きゃべつ, ブロッコ リー, パプリカ
13金	ごはん	○	みそ汁(きゃべつ・玉ねぎ) ほっけの塩焼き <small>ほねに気をつけましょう</small> ふきの五目煮	牛乳, みそ, ほっけ, 豚 肉, さつまあげ	ごはん, 油, さとう	きゃべつ, 玉ねぎ, ふき, 人参
17火	栗ごはん	○	さわに汁 うさぎ型ハンバーグ やみつききゃべつ 十五夜ゼリー <small>小袋のケチャップがつきます</small>	牛乳, くきわかめ, かま ぼこ, 鶏肉, 豚肉, 昆布	ごはん, くり, ごま油	大根, 人参, ごぼう, えのきたけ, 玉ねぎ, きゃべつ, きゅうり
18水	ごはん	○	かぼちゃだんご汁 さばのカレー煮 <small>ほねに気をつけましょう</small> 白菜のおかか和え	牛乳, さつまあげ, さば, かつおぶし	ごはん	かぼちゃ, 大根, 人参, しめじ, 白 菜, 小松菜
19木	ちゃんぽんめん	○	春巻き 元気ヨーグルト	牛乳, つと, 豚肉, ヨーグ ルト	ラーメン, 油	白菜, 人参, チンゲンサイ, たけ のこ, しいたけ
20金	ごはん	○	みそ汁(いも・長ねぎ) 貝だくさん玉子焼き 切干大根のソウ煮	牛乳, みそ, 卵, 人参, ベーコン	ごはん, じゃがいも, 油, さとう	長ねぎ, 切干大根, 人参, さやい んげん
24火	クロワッサン	○	ポテトポタージュ クリスピーチキン グリーンサラダ 土幌のミニトマト(小2個 中3個)	牛乳, ベーコン, 鶏肉	クロワッサン, バター, ドレッシング	玉ねぎ, マッシュルーム, きゃべ つ, きゅうり, ブロッコリー, ミ ニトマト
25水	親子丼	○	みそ汁(大根・わかめ) きゅうりもみ	牛乳, 卵, 鶏肉, つと, わ かめ, みそ, ちくわ	ごはん, さとう	玉ねぎ, たけのこ, 人参, さやい んげん, しめじ, 大根, きゅうり
26木	けんちんうどん	○	野菜かき揚げ ささみのごまドレ和え	牛乳, 豚肉, さつまあげ, 鶏肉	うどん, ごま油, 油, ド レッシング ごま	大根, 人参, 長ねぎ, ごぼう, しめ じ, 玉ねぎ, 春菊, きゃべつ, 小 松菜
27金	ごはん	○	チンゲンサイスープ みそだれ肉団子(2個) きゃべつの磯和え	牛乳, のり	ごはん, ごま油	玉ねぎ, 人参, えのきたけ, チン ゲンサイ, きゃべつ, 小松菜
30月	ごはん	○	みそ汁(玉ねぎ・しめじ) いわしの梅煮 <small>ほねに気をつけましょう</small> 春雨炒め	牛乳, みそ, いわし, 豚肉	ごはん, 春雨, 油, ごま 油, さとう	玉ねぎ, しめじ, たけのこ, 人参, さやいんげん, きくらげ