

# 9月 給食カレンダー



2020年 9月  
士幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>《今月の平均栄養量》</p> <p>【小学校】 エネルギー：698kcal たんぱく質：26.2g 脂 質：22.3g 塩 分：3.0g</p> <p>【中学校】 エネルギー：810kcal たんぱく質：29.2g 脂 質：24.0g 塩 分：3.5g</p>	<p><b>1</b> 小：684キロカロリー 中：819キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>チンゲンサイスープ</li> <li>てりだれにくだんご (2こ)</li> <li>ビーフいため</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <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：ビーフ・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><b>2</b> 小：635キロカロリー 中：748キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそしる</li> <li>ぶたにくのつけやき</li> <li>もやしとにらのあえもの</li> <li>くろごまプリン</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <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><b>3</b> 小：704キロカロリー 中：752キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>しおラーメン</li> <li>はるまき</li> <li>いろいろかいそうサラダ *ドレッシング</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・副菜：ラーメン・きゃべつ・なると ぶたにく・なげぎ・きくらげ・メンマ・にんじん 主菜：きゃべつ・にんじん・たまねぎ ぶたにく・はるまき・はるまきのかわ 副菜：ひじき・きわかめ・こんぶ・だいこん にんじん・コーン・まぐろツナ</p>	<p><b>4</b> 小：670キロカロリー 中：806キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそしる</li> <li>かぼちゃてんぷら</li> <li>とりごぼうに 大きめにきったごぼうも ちやんとたべてね</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食：ごはん 汁物：もやし・あぶらあげ 副菜：かぼちゃ・ごむぎ 主菜・副菜：とりにく・ごぼう・にんじん こんにやく</p>
	<p><b>7</b> 小：673キロカロリー 中：803キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそしる</li> <li>ごもくたまごやき</li> <li>にくじゃが</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・なめこ 主菜：たまご・にんじん・ぶたにく たまねぎ・ほうれんそう・しいたけ 副菜：じゃがいも・こんにやく・たまねぎ にんじん・さやいんげん・ぶたにく</p>	<p><b>8</b> 小：845キロカロリー 中：1032キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>バターライス</li> <li>しほろぎゅうの ビーフストロガノフ</li> <li>フライドポテト</li> <li>コールスローサラダ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食：ごはん・バター 主菜：ぎゅうにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・ぎゅうにゅう 副菜：じゃがいも・あおのり 副菜：きゃべつ・コーン</p>	<p><b>9</b> 小：667キロカロリー 中：801キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそしる</li> <li>さばのしょうやがき すこしホネがあります</li> <li>じゃがいものそぼろに</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・こまつな 主菜：さば 副菜：じゃがいも・たまねぎ・ぶたにく コーン・さやいんげん</p>	<p><b>10</b> 小：732キロカロリー 中：796キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>ジャンボぎょうざ</li> <li>からしあえ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・副菜：うどん・たまねぎ にんじん・コーン・なげぎ しめじ・ぶたにく 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 副菜：きゃべつ・こまつな・とりにく</p>
<p><b>14</b> 小：735キロカロリー 中：878キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぶたキムチじる</li> <li>チーズはんぺんフライ</li> <li>きりぼしだいこんの コンソメに</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・だいこん・にんじん なげぎ・こんにやく・ぶたにく 主菜：はんぺん・チーズ・パンこ 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><b>15</b> 小：633キロカロリー 中：670キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ベビーパン</li> <li>オニオンスープ</li> <li>クリスピーチキン</li> <li>マカロニツナサラダ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食：ベビーパン 汁物：たまねぎ・ベーコン・パセリ 主菜：とりにく 副菜：マカロニ・きゃべつ・たまねぎ にんじん・まぐろツナ ノンエッグマヨネーズ</p>	<p><b>16</b> 小：826キロカロリー 中：1012キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カレーライス</li> <li>ふくしんづけ</li> <li>フルーツ&amp; みかんゼリー</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <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><b>17</b> 小：688キロカロリー 中：733キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>なめこうどん</li> <li>いももち (たれ)</li> <li>きゃべつと わかめのあえもの</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・副菜：うどん・だいこん にんじん・なめこ なげぎ・ぶたにく 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><b>18</b> 小：715キロカロリー 中：863キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>おやこどんぶり</li> <li>みそしる</li> <li>やみつききゃべつ</li> <li>ヨーグルト</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <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・なると 汁物：だいこん・こまつな 副菜：きゃべつ・きゅうり・こんにぶ</p>
<p><b>21</b> 敬老の日</p> <p>たつたあげにつかっている ほたてがそだったうみはこちら！ ふんかわん</p>	<p><b>22</b> 秋分の日</p>	<p><b>23</b> 小：607キロカロリー 中：722キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>のりのつくだに</li> <li>みそしる</li> <li>まつかぜやき</li> <li>かわりおひたし</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食：ごはん 副菜：のり・きくらげ 汁物：はくさい・にんじん 主菜：ぶたにく・たまねぎ・パンこ たまご・ごま 副菜：きゃべつ・こまつな・もやし こんにぶ・ちりめんじゃこ・かつおぶし</p>	<p><b>24</b> 小：800キロカロリー 中：920キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>クリームスパゲティ</li> <li>しほろやさいの カラフルサラダ *ドレッシング しほろのロマネスコ をあじわってね</li> <li>グレープゼリー</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・主菜・副菜：パスタ・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><b>25</b> 小：604キロカロリー 中：734キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそしる</li> <li>しろみざかなの ゆうあんやき</li> <li>ごもくうまに</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>すこしホネが あります</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・こまつな 主菜：ほき 副菜：さつまいも・こんにやく・にんじん たけのこ・ごぼう・つと・ぶたにく</p>
<p><b>28</b> 小：765キロカロリー 中：889キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぶたじる</li> <li>ほたてたつたあげ (2こ)</li> <li>はるさめサラダ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>北海道噴火湾でそだた たつたをしょうゆやこんぶで あじわっています</p> <p>主食：ごはん 汁物：じゃがいも・つきこんにやく とうふ・だいこん・にんじん なげぎ・ぶたにく 主菜：ほたて・ごむぎ 副菜：はるさめ・きゅうり・にんじん ハム・コーン</p>	<p><b>29</b> 小：732キロカロリー 中：751キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>クロワッサン</li> <li>はくさいスープ</li> <li>ハムチーズフライ</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>しほろのミニトマト (小2こ 中3こ)</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <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><b>30</b> 小：618キロカロリー 中：734キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>うみのめぐみふりかけ</li> <li>みそしる</li> <li>いわしのうめに</li> <li>なめたけあえ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>ホネごと たべれます</p> <p>主食：ごはん 汁物：わかめ・めひじき・かつおぶし 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：もやし・きゅうり・なめたけ</p>	<p>今年もしほろ牛が登場します!!</p> <p>今年度も「士幌町肉牛振興会」さんから、しほろ牛肉を無料でわけていただきます。大切に育てられた、おいしくて安全なお肉です。生産・加工・販売にかかわる人たち、そして牛の命に感謝の心をもっていただきます。さらに・・・</p> <p>道産水産物を応援するために、北海道からほたてを提供していただくことになりました。貝柱や加工品などを使用します。9月は竜田揚げです。うまみたっぷりのほたてを味わって食べましょう。</p>	