



2020年

9月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火			
食物繊維が豊富な秋の味覚 りんご、きのこ類、いも類 りんごやさつまいも、きのこなどには食物繊維が豊富に含まれています。	1 小 610 kcal 中 693 kcal ・きつねうどん ・牛乳 ・もやしのカレー炒め ・いちごクレープ	2 小 597 kcal 中 758 kcal ・中華丼 ・牛乳 ・わかめスープ	3 小 675 kcal 中 833 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(大根、生揚げ) ・いわしの梅煮 ・肉じゃが	4 小 696 kcal 中 811 kcal ・ごはん ・牛乳 ・お吸い物(野菜つみれ) ・肉しゅうまい(1人2個) ・ひじきのごまネーズあえ	黄	うどん・あぶら	黄	ごはん・あぶら・さとう	黄	ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう	黄	ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま		
	赤	牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・ウインナー	赤	牛乳・ぶたにく・いか・えび・うずらたまご・わかめ	赤	牛乳・なまあげ・みそ・いわし・ぶたにく・ひじき	赤	牛乳・さんま・ぎゅうにく・さつまあげ・ひじき・みそ						
	緑	にんじん・ながねぎ・しいたけ・ごぼう・きやべつ・もやし	緑	しいたけ・たけのこ・人参・白菜・玉ねぎ・ピーマン・きやべつ・長ねぎ・コーン	緑	だいこん・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・しらたき	緑	ながねぎ・しいたけ・きやべつ・にんじん						
	黄	ごはん・もち粉・あぶら・ドレッシング	黄	ラーメン・ごま・ドレッシング	黄	ごはん・じゃがいも・ルウ・あぶら・さとう	黄	ごはん・さとう・あぶら						
7 小 673 kcal 中 768 kcal ・わかめごはん ・牛乳 ・みそ汁(白菜、油揚げ) ・鶏肉のもち粉揚げ ・もやしとツナのあえもの	8 小 503 kcal 中 596 kcal ・塩ラーメン ・牛乳 ・ササミと野菜の ごま風味サラダ	9 小 733 kcal 中 915 kcal ・ボークカレー ・牛乳 ・フルーツの ヨーグルトあえ	10 小 658 kcal 中 788 kcal ・スライスパン ・牛乳 ・野菜スープ ・スパゲティサラダ ・鶏肉のピリ辛焼き	11 小 662 kcal 中 768 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(きやべつ、なめこ) ・さんま炭火焼き ・切り干し大根の油炒め	黄	ごはん・もち粉・あぶら・ドレッシング	黄	ラーメン・ごま・ドレッシング	黄	ごはん・じゃがいも・ルウ・あぶら・さとう	黄	ごはん・さとう・あぶら		
赤	牛乳・わかめ・あぶらあげ・とりにく・ツナ・みそ	赤	牛乳・ぶたにく・わかめ・なると・ささみ	赤	牛乳・ぶたにく・脱脂粉乳・モッツアレラチーズ・ヨーグルト	赤	牛乳・ハム・たまご・とりにく	赤	牛乳・さんま・ぎゅうにく・さつまあげ・ひじき・みそ					
緑	はくさい・もやし・きゅうり	緑	塩メンマ・ながねぎ・ほうれん草・きやべつ・にんじん・ブロッコリー	緑	にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶	緑	にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・きゅうり・みかん缶	緑	きやべつ・なめこ・きりぼしだいこん・にんじん					
黄	ごはん・もち粉・あぶら・ドレッシング	黄	ラーメン・ごま・ドレッシング	黄	ごはん・じゃがいも・ルウ・あぶら・さとう	黄	ごはん・さとう・あぶら							
14 小 642 kcal 中 745 kcal ・ごはん ・牛乳 ・豚汁 ・さば焼き魚 ・白菜なめ苜あえ	15 小 682 kcal 中 779 kcal ・醤油野菜ラーメン ・牛乳 ・野菜もっチーズフライ ・プリン	16 小 630 kcal 中 760 kcal ・マーボー野菜丼 ・牛乳 ・野菜とコーンの あえもの	17 小 658 kcal 中 771 kcal ・ごはん ・牛乳 ・お吸い物(はんぺん) ・にしん姿煮 ・高野豆腐と大根のみそ煮	18 小 658 kcal 中 765 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(玉ねぎ、わかめ) ・メンチカツ ・中華風サラダ	黄	ごはん・じゃがいも	黄	ラーメン・あぶら・パン粉	黄	ごはん・あぶら・ごまあぶら・さとう	黄	ごはん・あぶら・さとう	黄	ごはん・あぶら・さとう・ごまあぶら・パン粉・はるさめ
赤	牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・さば・のり	赤	牛乳・ぶたにく・なると・チーズ	赤	牛乳・ぶたひきにく・焼きとうふ・みそ・ツナ	赤	牛乳・はんぺん・にしん・ぶたにく・高野豆腐・みそ	赤	牛乳・わかめ・みそ・ぶたひきにく・ハム・たまご					
緑	にんじん・玉ねぎ・大根・長ねぎ・突こんにやく・ほうれん草・白菜・なめ苜	緑	塩メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい	緑	にんじん・たまねぎ・ながねぎ・しいたけ・ほうれん草・もやし・コーン	緑	ながねぎ・しいたけ・だいこん・にんじん・こんにやく・さやいんげん	緑	たまねぎ・きゅうり・にんじん・みかん缶					
黄	ごはん・じゃがいも	黄	ラーメン・あぶら・パン粉	黄	ごはん・あぶら・ごまあぶら・さとう	黄	ごはん・あぶら・さとう	黄	ごはん・あぶら・さとう・ごまあぶら・パン粉・はるさめ					
21 敬老の日 ☆ 今月の食材 ☆ ・作りみそ ⇒ むつみ食堂 ・モッツアレラチーズ ⇒ 北牛舎 ・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の学園 ・お米 ⇒ 風連町有機農業倶楽部	22 秋分の日 9月平均栄養価 たん白質 26.4g 30.8g 脂質 20.4g 22.8g 食塩相当量 2.8g 3.3g	23 小 694 kcal 中 892 kcal ・ビビンバ丼 ・牛乳 ・かぼちゃだんご汁	24 小 669 kcal 中 746 kcal ・黒糖スライスパン ・牛乳 ・コーンポタージュ ・オムレツのソースかけ ・海藻サラダ	25 小 701 kcal 中 861 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(白菜、わかめ) ・鮭の香味揚げ ・豆腐のオイスターソース煮	黄	ごはん・じゃがいも	黄	ラーメン・あぶら・パン粉	黄	ごはん・あぶら・ごまあぶら・さとう	黄	ごはん・あぶら・さとう	黄	ごはん・あぶら・さとう・ごま・さとう・でんぶ
赤	牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・さば・のり	赤	牛乳・ぶたにく・なると・チーズ	赤	牛乳・ぶたひきにく・焼きとうふ・みそ・ツナ	赤	牛乳・はんぺん・にしん・ぶたにく・高野豆腐・みそ	赤	牛乳・わかめ・みそ・ぶたひきにく・ハム・たまご					
緑	にんじん・玉ねぎ・大根・長ねぎ・突こんにやく・ほうれん草・白菜・なめ苜	緑	塩メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい	緑	にんじん・たまねぎ・ながねぎ・しいたけ・ほうれん草・もやし・コーン	緑	ながねぎ・しいたけ・だいこん・にんじん・こんにやく・さやいんげん	緑	たまねぎ・きゅうり・にんじん・みかん缶					
黄	ごはん・じゃがいも	黄	ラーメン・あぶら・パン粉	黄	ごはん・あぶら・ごまあぶら・さとう	黄	ごはん・あぶら・さとう	黄	ごはん・あぶら・さとう・ごまあぶら・パン粉・はるさめ					
28 小 663 kcal 中 802 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(豆腐、長ネギ) ・ハンバーグのおろしソース ・もやしと枝豆のサラダ	29 小 541 kcal 中 659 kcal ・みそラーメン ・牛乳 ・ブロッコリー おかかマヨあえ	30 小 754 kcal 中 939 kcal ・ビーフカレー ・牛乳 ・フルーツの ゼリーあえ	9月30日のビーフカレーは「道産牛肉学校給食提供推進事業」で新型コロナウイルス感染症の影響を受けた和牛肉等の需要喚起を図るため、無料で学校給食へ提供された牛肉を使用しています。 早起き! 早寝! 朝ごはん!		黄	ごはん・さとう・ドレッシング	黄	ラーメン・マヨネーズ・ごま	黄	ごはん・じゃがいも・ルウ・あぶら				
赤	牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・ハンバーグ・ハム・ひじき	赤	牛乳・ぶたにく	赤	牛乳・ぎゅうにく・脱脂粉乳・モッツアレラチーズ									
緑	ながねぎ・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ	緑	塩メンマ・たまねぎ・もやし・ほうれん草・ブロッコリー	緑	にんじん・もやし・ごまつな・かぼちゃ・だいこん・ながねぎ	緑	ホールコーン・クリームコーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・きゅうり・きやべつ	緑	はくさい・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ					
黄	ごはん・さとう・ドレッシング	黄	ラーメン・マヨネーズ・ごま	黄	ごはん・じゃがいも・ルウ・あぶら									