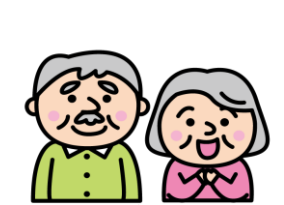
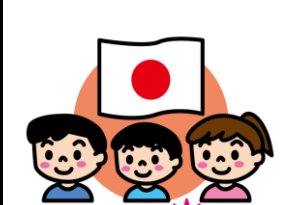


美深町学校給食センター

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			
 災害に備えて 水と食べ物を3日分 備えておくと安心です。		1	小 657 kcal 中 796 kcal	2	小 639 kcal 中 761 kcal	3	小 604 kcal 中 724 kcal	4	小 650 kcal 中 752 kcal		
		・ブルコギ丼 ・牛乳 ・みそ汁(大根、油揚げ) ・梨 姉妹都市福岡県添田町 でとれた豊水です		・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(白菜、なめこ) ・豚キムチ炒め ・ごぼうサラダ		・バーガーパン ・牛乳 ・トマトスープ ・メンチカツ ・コールスローサラダ		・とりめん ・牛乳 ・マカロニサラダ ・マスカットゼリー			
		黄 ごはん・ごまあぶら・さとう		黄 ごはん・ごま・ごまあぶら・マヨネーズ		黄 パン・あぶら・パンこ		黄 ひやむぎ・マヨネーズ・さとう・マカロニ・ゼリー			
		赤 牛乳・ぶたにく・みそ・あぶらあげ		赤 牛乳・ぶたにく・ちくわ・みそ		赤 牛乳・ハム・ひきにく		赤 牛乳・とりにく・なると・ハム・たまご			
		緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・だいこん・なし		緑 はくさい・たまねぎ・にんじん・にら・きゃべつ・もやし・なめこ・ごぼう		緑 トマト缶・にんじん・たまねぎ・きゃべつ・きゅうり・コーン		緑 ねぎ・にんじん・ほうれんそう・しいたけ・きゅうり・たまねぎ・みかん缶			
7	小 676 kcal 中 781 kcal	8	小 719 kcal 中 855 kcal	9	小 675 kcal 中 778 kcal	10	小 667 kcal 中 816 kcal	11	小 663 kcal 中 815 kcal		
・ごはん ・牛乳 ・お吸い物(いももち) ・いわしの生姜煮 ・野菜のごまみそ和え		・中華丼※うすらの卵に注意! ・牛乳 ・わかめスープ ・学給だいふく		・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(白菜、生揚げ) ・たこ焼き ・肉じゃが		・ごはん ・牛乳 ・中華スープ ・春巻き ・チャプチェ はるさめ、やさい、いたて、かんこく、りょうり、韓国料理です		・和風肉みそスパゲティ ・牛乳 ・レタススープ			
黄 ごはん・さとう・マヨネーズふうドレッシング・でんぶ・じゃがいも		黄 ごはん・でんぶ・あぶら・さとう・がっきゅうだいふく		黄 ごはん・じゃがいも・しらたき・さとう・あぶら・こむぎこ		黄 ごはん・でんぶ・はるさめ・さとう・ごまあぶら・ごま・あぶら		黄 スパゲティ・さとう・あぶら			
赤 牛乳・いわし・みそ・あぶらあげ		赤 牛乳・ぶたにく・いか・えび・ほたて・うずらたまご・わかめ		赤 牛乳・あおのり・ぶたにく・ひじき・なまあげ・みそ・たこ		赤 牛乳・ぶたにく・はるまき		赤 牛乳・ひきにく・みそ・ベーコン・だいず			
緑 にんじん・ほうれんそう・きゃべつ・もやし・ねぎ・しいたけ		緑 しいたけ・たけのこ・にんじん・はくさい・たまねぎ・ピーマン・ねぎ・コーン		緑 にんじん・たまねぎ・いんげん・はくさい		緑 ちんげんさい・にんじん・たけのこ・しいたけ・ピーマン・エリンギ		緑 にんじん・たまねぎ・しめじ・レタス・コーン			
14	小 683 kcal 中 760 kcal	15	小 637 kcal 中 751 kcal	16	小 636 kcal 中 730 kcal	17	小 695 kcal 中 733 kcal	18	小 615 kcal 中 757 kcal		
・ごはん ・牛乳 ・けんちん汁 ・北あかりコロッケ ・もやしとツナの和え物		・すき焼き丼 ・牛乳 ・みそ汁(小松菜、生揚げ)		・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(きゃべつ、油揚げ) ・鶏肉の照り焼き ・五目きんぴら		・スライスパン ・牛乳 ・野菜スープ ・鮭のムニエル ・フルーツのクリームあえ		・塩野菜ラーメン ・牛乳 ・もやしとハムの和え物			
黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・パンこ		黄 ごはん・しらたき・あぶら・さとう		黄 ごはん・しらたき・あぶら・さとう		黄 パン・こむぎこ・あぶら・バター・さとう		黄 ラーメン・あぶら			
赤 牛乳・ツナ・とりにく・なまあげ		赤 牛乳・ぎゅうにく・ちくわ・やきどうふ・なまあげ・みそ		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・さつまあげ・とりにく		赤 牛乳・クリーム・さけ		赤 牛乳・ぶたにく・なると・ハム			
緑 もやし・にんじん・きゅうり・ごぼう・だいこん・ねぎ		緑 しょうが・にんじん・たまねぎ・はくさい・しいたけ・ねぎ・こまつな		緑 きゃべつ・いんげん・ごぼう・にんじん		緑 にんじん・ねぎ・はくさい・コーン・みかん缶・ようなし缶・りんご缶・パイ缶		緑 メンマ・ねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・きゅうり			
21		22		23		24	小 618 kcal 中 702 kcal	25	小 619 kcal 中 736 kcal		
 敬老の日		 国民の休日		 秋分の日		・ごはん ・牛乳 ・五目汁 ・さばのみぞれ煮 ・ごま和え		・きつねうどん ・牛乳 ・棒棒鶏サラダ ・チーズ			
						黄 ごはん・さとう・ごま		黄 うどん			
						赤 牛乳・とりにく・なまあげ・みそ・さば		赤 牛乳・とりにく・ちくわ・あぶらあげ・とりさき・チーズ			
						緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・きゃべつ・こまつな・もやし		緑 ねぎ・ごぼう・にんじん・しいたけ・もやし・きゃべつ・きゅうり			
28	小 670 kcal 中 756 kcal	29	小 703 kcal 中 818 kcal	30		★ 今月の食材 ★ ・きゃべつ ⇒ 荒谷農園 ・白菜 ⇒ 荒瀬農園 ・牛肉 ⇒ 肉のはたの ・お米 ⇒ 風連町有機農業生産組合 ・梨 ⇒ 添田町 ・バーガーパン ⇒ 名寄丘の上学園 ・スライスパン ⇒ 花月堂		 9月平均栄養価			
・ごはん ・牛乳 ・ワントンスープ ・肉しゅうまい ・野菜のナムル		・ポークカレー ・牛乳 ・ささみと野菜の ごま風味サラダ		上教研のため 給食なし				たん白質		小 26.1g	中 30.2g
黄 ごはん・ごま・さとう・ごまあぶら・ワントン		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら						脂質		19.8g	22.4g
赤 牛乳・ハム・しゅうまい		赤 牛乳・ぶたにく・とりさき						食塩相当量		2.8g	3.4g
緑 にんじん・たまねぎ・ちんげんさい・ほうれんそう・もやし		緑 にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・きゃべつ・ブロッコリー									