

こんだてひょう

9月

月	火	水	木	金
1 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 <small>（大根・ぶなしめじ）</small> あじつきにくだんご 味付肉団子 （小2中3個） ふきの炒め煮 583/732	2 しょうゆラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 たこ焼き （小2中3個） フルーツのヨーグルトあえ	3 おやこ 親子どんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ しゅうまい 豆腐焼売 （小2中3個） やさい 野菜のごまあえ	4 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 コーンスープ カレーコロッケ （小中1個） キャベツの棒々鶏 <small>（ばんばんじー）</small> 689/862	5 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 <small>（もやし・人参）</small> さばみそ煮 （小中1個） きんぴらごぼう 642/805
8 あおな 青菜ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほたてと卵のスープ たまご チキンみそカツ （小中1個） きり干し大根煮 ※ほたて 640/751	9 カレーうどん ぎゅうにゅう 牛乳 いもだんご （小中1個） きゅうりとわかめの酢の物 <small>（すもの）</small> 676/795	10 ガパオライス ぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜とベーコンのスープ くだものかん おうとう 果物缶（黄桃） 677/827	11 せわ 背割りパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポトフ オムレツ （小中1個） チリコンカン 694/882	12 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 <small>（もやし・人参・わかめ）</small> いわしのみそ煮 （小中1個） ちゅうかい 中華炒め 612/723
9月平均栄養価 前期 後期 たんぱく質 27.6g 32.7g 脂 質 20.7g 24.3g 食塩相当量 2.2g 2.5g	16 ちゃんぽん <small>（めん）</small> ぎゅうにゅう 牛乳 焼きぎょうざ （小2中3個） フルーツカクテル 660/820	17 キーマカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜のナムル オレンジゼリー 793/899	18 ソフトフランスパン ぎゅうにゅう 牛乳 はくさい 白菜とミートボールのスープ はんぺんチーズフライ （小中1個） ツナと野菜のマヨサラダ チルドチョコ（ジャム） 607/822	19 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 <small>（キャベツ・えのき）</small> あつや たまご 厚焼き卵 （小中1個） にく 肉じゃが 604/720
22 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 <small>（白菜・玉ねぎ）</small> はるま 春巻き （小2中3個） ひじきの炒め煮 600/746	23 秋分の日	24 ちゅうか 中華どんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 しゅうまい ポーク焼売 （小2中3個） プリン ※ほたて 742/912	25 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ミルメークコーヒー クリームシチュー ハンバーグ （小中1個） はるさめ 春雨サラダ 730/903	26 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しお 塩ちゃんこ汁 しろみ さかな 白身魚フライ （小中1個） すき焼き風煮 739/883
29 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 <small>（いも・わかめ）</small> とり 鶏のから揚げ （小2中3個） やさい 野菜の甘辛炒め 679/759	30 ミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう 牛乳 フライドポテト ブロッコリーサラダ バックドレッシング <small>（柑橘）</small> かんきつ 780/965	こんげつしやう 今月使用するほたては、地元 寺本商店 様から寄贈していただき いたほたてです。地元の恵みに感謝して美味しくいただきます！ じもと てらもとしょうてんさま きぞう じもと めぐ かんしや おい		

○献立は物資等の都合により、事前の連絡なく変更する場合があります。ご了承ください。

○Eメールは、lunch@town.yubetsu.lq.ipです。ご意見お待ちしております。

○給食費はすべて食材を購入するために使われています。未納とならないようお願いいたします。

○献立の  マークは、その日に使用を予定している地元産食材を紹介しています。