

# こんだてひょう

# 9月

| 月                                                                                                                                                                                            | 火                                                                                                                                                                                                  | 水                                                                                                              | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 金                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>◇今月使用するほたては、<br/>地元 寺本商店様から寄贈<br/>いただいたほたてです。地元<br/>の恵みに感謝して、美味しく<br/>いただきます。</p>                                                                                                         | <p>1 あんかけ焼きそば<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>はるま<br/>春巻き<br/>(前2後3個)<br/>くだものかん おうとう<br/>果物缶(黄桃)<br/> ※ほたて<br/>688/908</p> | <p>2 キーマカレーライス<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>やさい<br/>野菜のナムル<br/>プリン<br/>703/849</p>                                    | <p>3 キャラメル揚げパン・コッペパン<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>とりにくやさい<br/>鶏肉と野菜のトマトスープ<br/>あじつきにくだんご<br/>味付肉団子<br/>(前2後3個)<br/>ツナサラダ<br/>上湧別方面揚げパン<br/>686/872</p>                                                                                                                                              | <p>4 ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>じる<br/>さつま汁<br/>とり<br/>鶏のから揚げ<br/>(前2後3個)<br/>はくさい いたに<br/>白菜の炒め煮<br/>601/756</p>                                                                                           |
| <p>7 わかめごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>みそ汁(大根・ぶなしめじ)<br/>さんまのかりっと揚げ<br/>(前後1個)<br/>こうやに<br/>高野煮<br/>654/769</p>                                                                                   | <p>8 ミートソーススパゲティ<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>フライドポテト<br/>ブロッコリーサラダ<br/>パックドレッシング<br/>かんきつ<br/>(柑橘)<br/>716/887</p>                                                                                       | <p>9 ビビンバ<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>ワントンスープ<br/>ピーチゼリー<br/>643/896</p>                                             | <p>10 コッペパン<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>ポトフ<br/>かぼちゃコロッケ<br/>(前後1個)<br/>やさい<br/>野菜のツナあえ<br/>638/823</p>                                                                                                                                                                                            | <p>11 ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>じる<br/>ほたて汁<br/>しろみ さかな<br/>白身魚フライ<br/>(前後1個)<br/>にく<br/>肉じゃが<br/> ※ほたて<br/>639/758</p> |
| <p>14 ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>みそ汁(ほうれん草・人参・卵)<br/>さばのみそ煮<br/>(前後1個)<br/>きんぴらごぼう<br/>624/785</p>                                                                                            | <p>15 みそラーメン<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>たこ焼き<br/>(前後1個)<br/>つきみ<br/>お月見ポンチ<br/>641/828</p>                                                                                                              | <p>16 ハヤシライス<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>マカロニサラダ<br/>くだものかん あまなつ<br/>果物缶(甘夏みかん)<br/>769/961</p>                      | <p>17 キャラメル揚げパン・コッペパン<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>コーンスープ<br/>て や<br/>照り焼きハンバーグ<br/>(前2後3個)<br/>はるさめ<br/>春雨サラダ<br/>湧別方面揚げパン<br/>615/795</p>                                                                                                                                                         | <p>18 ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>もやしの中華スープ<br/>しょうまい<br/>ポーク焼売<br/>(前2後3個)<br/>まあぼうとうふ<br/>麻婆豆腐<br/>576/688</p>                                                                                             |
| <p>21 9月平均栄養価<br/>前期 後期<br/>たんぱく質 26.4g 32.8g<br/>脂 質 21.2g 25.4g<br/>食塩相当量 2.0g 2.6g</p>                                                                                                    | <p>22 きゅうじつ<br/>休日</p>                                                                                                                                                                             | <p>23 しゅうぶん ひ<br/>秋分の日</p>                                                                                     | <p>24 コッペパン<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>クリームシチュー<br/>やさい<br/>野菜コロッケ<br/>(前後1個)<br/>ブロッコリーとツナのサラダ<br/>パックドレッシング(サウザン)<br/>674/861</p>                                                                                                                                                               | <p>25 ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>かぼちゃだんご汁<br/>あつや たまご<br/>厚焼き卵<br/>(前後1個)<br/>ひじきの炒め煮<br/>574/684</p>                                                                                                       |
| <p>28 ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>みそ汁(大根・なめこ)<br/>いわしの生姜煮<br/>(前後1個)<br/>ほたての中華炒め<br/> ※ほたて<br/>534/671</p> | <p>29 ごもく<br/>五目うどん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>とりてん<br/>鶏天<br/>(前後1個)<br/>ちゅうか<br/>中華あえ<br/>557/654</p>                                                                                                 | <p>30 おやこ<br/>親子どんぶり<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>あ<br/>揚げぎょうざ<br/>(前2後3個)<br/>くだものかん<br/>果物缶(スライスリン)<br/>753/928</p> | <p>こんだてぶっしとう つごう<br/>○献立は物資等の都合により、事前の連絡なく変更す<br/>る場合があります。ご了承ください。<br/>○Eメールは、lunch@town.yubetsu.lg.jpです。ご意<br/>けん ま<br/>見お待ちしております。<br/>○こんだて  マークは、その日に使用を予定している地元<br/>しよくさいしやうかい<br/>食材を紹介しています。</p> |                                                                                                                                                                                                            |