

9月分 給食予定献立表

芽室町学校給食センター

日	牛乳	献立名	赤の仲間☒ 血や肉になる	黄の仲間☒ 熱や力の元になる	緑の仲間☒ 体の調子を整える	アレルギー
1火	○	まるデニッシュ		パン		
		コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	ほうれん草 玉ねぎ	小麦 大豆
		ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		玉ねぎ にんじん しめじ	大豆
		野菜サラダ		セパレートドレッシング	キャベツ えだまめ にんじん	大豆
2水	ジョア	オニオンピラフ	とり肉	米 バター	玉ねぎ にんじん えだまめ	小麦 大豆 乳
		ウインナーのスープ	ウインナー		キャベツ にんじん さやいんげん えのきたけ	小麦 大豆
		ハッシュポテト		じゃがいも	玉ねぎ	大豆
3木	○	クリームスパゲッティ	とり肉 牛乳 生クリーム	スパゲッティ バター	玉ねぎ にんじん ほうれん草 しめじ	小麦 乳
		イタリアンサラダ	ハム	イタリアンドレッシング	キャベツ えだまめ	大豆
4金	○	◆おびしん・十勝っ子スマイル給食デー◆（☆がついている食材は芽室産です）				
		麦入りごはん		米 大麦		
		芽室の根菜たっぷりみそ汁			☆だいこん ☆ごぼう にんじん 長ねぎ	大豆
		がぶりの肉じゃが	☆ぶた肉	☆じゃがいも しらたき	にんじん ☆玉ねぎ ☆さやいんげん	小麦 大豆
		やみつき白菜	塩こんぶ	ごま	☆はくさい もやし	小麦 大豆
		ミルクアイスクリーム	☆アイスクリーム（牛乳）			乳
7月	○	麦入りごはん		米 大麦		
		野菜のみそ汁	厚あげ		はくさい にんじん 長ねぎ	大豆
		豚肉のしょうが焼き	ぶた肉		玉ねぎ	小麦 大豆
		もやしのおかかあえ	小魚 削り節		もやし ほうれん草 キャベツ	小麦 大豆
8火	○	背割りパン		パン		小麦 乳
		オニオンスープ	ベーコン		玉ねぎ にんじん さやいんげん えのきたけ	小麦 大豆
		ロングウインナー	ウインナー			
		ごぼうサラダ		焙煎ごまドレッシング	ごぼう にんじん コーン	
9水	○	麦入りごはん		米 大麦		
		大根のみそ汁	とうふ 油あげ		だいこん 長ねぎ	大豆
		さんま甘辛煮	さんま			小麦 大豆
		キャベツのごまあえ		ごま	キャベツ ほうれん草 にんじん	小麦 大豆
10木	○	五目うどん	ぶた肉 油あげ わかめ	うどん	だいこん にんじん たもぎたけ キャベツ ごぼう 長ねぎ	小麦 大豆
		かぼちゃ蒸しパン		小麦粉	かぼちゃ	小麦 大豆 卵 乳
11金	○	◆めむろまるごと給食◆（☆がついている食材は芽室産です）				
		コーンチャーハン				
		チャーハン	☆ぶた肉 たまご	米（オイスターソース）	☆玉ねぎ（りんご）	小麦 大豆 卵 乳
		コーン(上のせ用)		バター	☆コーン	小麦 大豆 乳
14月	○	中華風野菜スープ	とり肉		ほうれん草 たけのこ ☆はくさい にんじん	小麦 大豆
		麦入りごはん		米 大麦		
		根菜のみそ汁			だいこん ごぼう 長ねぎ	大豆
		じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉	じゃがいも	にんじん さやいんげん	小麦 大豆
15火	○	なめたけあえ			キャベツ もやし ほうれん草 にんじん えのきたけ	小麦 大豆
		十勝バターパン		パン		小麦 乳 卵
		アルファベットスープ	ウインナー	マカロニ	ほうれん草 にんじん さやいんげん	小麦 大豆
		チキンチャップ	とり肉		玉ねぎ しめじ	小麦 大豆
		ツナサラダ	ツナ	マヨネーズ(卵不使用)	にんじん キャベツ えだまめ	大豆

チャーハンに
コーンをかけて
食べてくださ
い！

日	牛乳	献立名	赤の仲間☒ 血や肉になる	黄の仲間☒ 熱や力の元になる	緑の仲間☒ 体の調子を整える	アレルギー
16 水	○	麦入りごはん		米 大麦		
		厚揚げのみそ汁	厚あげ		にんじん こまつな 長ねぎ	大豆
		真ダラスパイス揚げ	タラ	小麦粉		小麦 大豆
		キャベツのと大根のサラダ	糸かまぼこ		だいこん キャベツ きゅうり	小麦 大豆
17 木	○	ミートソーススパゲッティ	ぶた肉 大豆	スパゲッティ	玉ねぎ にんじん エリンギ トマト	大豆
		フルーツポンチ			みかん パイン アロエ	
18 金	○	チキンカレーライス	とり肉	米 大麦 ジャがいも 小麦粉	玉ねぎ にんじん さやいんげん トマト (りんご)	小麦 大豆
		コールスローサラダ		コールスロードレッシング	キャベツ コーン えだまめ	大豆
24 木	○	麦入りごはん		米 大麦		
		たもぎ茸のみそ汁	とうふ		たもぎたけ にんじん 長ねぎ	大豆
		つくね	とり肉	小麦粉	玉ねぎ にんじん れんこん 長ねぎ	小麦 大豆
		切り干し大根の煮物	油あげ ひじき 小魚	ごま	だいこん にんじん	小麦 大豆
25 金	○	麦入りごはん		米 大麦		
		麻婆豆腐	とうふ ぶた肉		長ねぎ ピーマン にんじん	小麦 大豆
		春雨サラダ	ハム	はるさめ	きゅうり もやし にんじん	小麦 大豆
28 月	○	麦入りごはん		米 大麦		
		キャベツのみそ汁	油あげ		だいこん にんじん キャベツ 長ねぎ	大豆
		豚肉と野菜の炒め物	ぶた肉		玉ねぎ しめじ もやし (りんご)	小麦 大豆
		ピリ辛きゅうり		ごま	きゅうり	小麦 大豆
29 火	○	まるパン		パン		小麦 乳
		ミートボールスープ	ぶた肉 とり肉		はくさい にんじん ほうれん草 さやいんげん	小麦 大豆
		チキンカツ	とり肉	小麦粉		小麦 大豆
		コーンクリーミーサラダ		コーンクリーミードレッシング	キャベツ コーン えだまめ	大豆
30 水	○	炊き込みごはん	ぶた肉 油あげ ひじき	米	ごぼう しいたけ にんじん たけのこ	小麦 大豆
		すまし汁	とうふ		だいこん にんじん 長ねぎ	小麦 大豆
		豆腐ハンバーグ	とうふ とり肉		玉ねぎ	大豆

★9月4日（金）は『おびしん・十勝っ子スマイル給食デー』です。詳細はおもてのおたより記事に掲載していますので、ぜひご覧ください。

★9月11日（金）は『めむろまるごと給食』です。

4日・11日とも芽室産の食材をたくさん使用した献立となっています。お楽しみに！！

◎●お願い●◎

- ・食べ終わった後は、食器・スプーン・その他の容器に元通りにして返してください。
- ・食べ物以外は燃えるごみ・燃やさないごみ・牛乳パックに分けてください。
- ・食器や食缶は大切に扱いましょう。

※アレルギーの表示欄は9品目(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生、くるみ、カシューナッツ)+大豆を表示しています。

※献立表の中に()で記載されている食材については調味料として使用されているものです。

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

～今月の給食で使用している芽室町産の食べ物～



ジャがいも



ごぼう



スイートコーン



パン



豚肉



えだまめ



玉ねぎ



さやいんげん



キャベツ



大豆



だいこん



はくさい



ピーマン



ミルクアイスクリーム

9月の平均値

- ・エネルギー 769kcal
- ・たんぱく質 30.7g
- ・脂質 23.5g

学校給食費は納入期限までに納入をお願いします。

【納期限】

9月分 9月25日（火）

朝の光には
パワーがある!?

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

