



9月のよていにन्दて



- ・MILK ♫牛乳は毎日200ml つきます。
- ・MEMO ♫給食で使用している主な食材を載せています。
(/は、献立の区切りです。)

※食材については、旬や価格を考慮して選んでいますので
変更になる場合があります。
※あさり・昆布・わかめ・しらす干し等の海産物全般で
エビ・カニの微量混入の可能性あります。



今月の「地産地消クエスト」では
「ほうれん草」を題材にして地産地消に
ついて学びます。



月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
毎日の食事が 健康につながります。	豚ミックス丼 味噌汁 たたききゅうり 	横割パンズ キャロットポタージュ ハンバーガー スライスパン 	ご飯 さつまいも汁 野菜春巻 おかかふりかけ	パスタシーフードトマトソース 青のりポテト
	白飯/豚肉、生姜、厚揚げ、小麦粉、油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、白ごま/だいこん、油揚げ、みそ/きゅうり、ごま油、白ごま	横割パンズ(卵・スキムミルク)/ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、/ハンバーグ(鶏肉、豚肉、たまねぎ、でん粉他)、油、ケチャップ/パン缶	白飯/豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油、みそ/野菜春巻(ひじき、キャベツ、豚肉、春雨、たまねぎ、にんじん、小麦粉他)、油/しらす干し、糸かつお、切りのり、白ごま	ソフトパスタ、ベーコン、むきえび、いか、あさり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セリ、にんにく、クリーム、パセリ、キャベツ、小麦粉、トマト缶、/じゃがいも、油、青のり 
7日	8日	9日	10日	11日
焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ 梨 	ご飯 けんちん汁 味噌味 さんまのかば焼 からし和え 	黒コッペパン あさりのチャウダー 小松菜サラダ スライスパン 	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 子持ちししゃものピリカラ揚げ 磯和え 	冷麦 かぼちゃの天ぷら 黄桃缶 
胚芽米、大麦、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、にんじん、玉ねぎ、コン、椎茸、グリーンピース、油、ごま油/凍り豆腐、カレー粉、小麦粉、ごま、卵、パン粉、白ごま、油/なし	白飯/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油、みそ/さんま、小麦粉、油、生姜、白ごま/焼き竹輪、ほうれん草、もやし、醤油、辛子	黒コッペパン(卵・スキムミルク・黒砂糖)/あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/ハム、緑豆はるさめ、ひじき、こまつな、ごま油、辛子/パン缶	白飯/豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、油/カラフトししゃも(子持ち)、でん粉、小麦粉、油、豆板醤/ほうれん草、もやし、切りのり	ソフト冷麦、油揚げ、椎茸、つと、きゅうり、長ねぎ、/かぼちゃ、小麦粉、卵、油/黄桃缶
14日	15日	16日	17日	18日
五目ごはん 味噌汁 サバの香味揚げ	スープカレー フルーツミックス 	角食 レタス入りミネストローネ 白身魚のハーブフライ いちごジャム	ご飯 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす 	パスタミートソース ビーンズサラダ
胚芽米、大麦、鶏肉、油揚げ、白滝、にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、椎茸、グリーンピース、油/豆腐、なめこ、長ねぎ、みそ/さば切り身、生姜、にんにく、小麦粉、油	白飯/鶏肉、じゃがいも、かぼちゃ、油、さやいんげん、ぶなしめじ、玉ねぎ、セリ、りんご、生姜、にんにく、油、カレー粉、トマト缶/みかん缶、パン缶、りんご缶、黄桃缶、なし缶、上白糖	角食(卵・スキムミルク)/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、レタス、マカロニ、トマト缶、セリ、ケチャップ/真だら、にんにく、パセリ、バジル、小麦粉、卵、パン粉、粉チーズ、油/いちごジャム(水飴、いちご他)	白飯/ベーコン、こまつな、緑豆はるさめ、コン、/ひじき春巻(筍、人参、豚肉、ひじき、小麦粉他)油/なす、油、豚肉、にんじん、長ねぎ、椎茸、生姜、にんにく、みそ	ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セリ、生姜、にんにく、パセリ、小麦粉、油、カレー粉、ケチャップ、ピュレ、トマト缶、デミグラスソース/手亡豆、むき枝豆、ハム、コン、キャベツ、玉ねぎ、ごま油
21日	22日	23日	24日	25日
敬老の日 	国民の休日 	秋分の日 	ほうれん草ピラフ ほっけのごまフライ 大根サラダ 	肉うどん ごまだんご ブルー 
胚芽米、大麦、バター、ワイン、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、コン、ほうれん草/ほっけ、小麦粉、卵、パン粉、白ごま、油/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、ごま油	ソフトめん、豚肉、油揚げ、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、椎茸、たまごたけ、白玉もち、ごま、砂糖/ブルー	地産地消クエスト	十五夜メニュー	
28日	29日	30日	札幌市学校給食栄養士会 検索 給食で好評のレシピは、 こちらに掲載しています。 	
わかめごはん 味噌汁 チキンカツ	ビビンパ(井) 大豆フレークのすまし汁 ブルーベリーゼリー	コッペパン チリコンカン コーンフライ 梨 		
胚芽米、大麦、炊込わかめ、白ごま/厚揚げ、こまつな、みそ/鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、油	白飯/豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、にんじん、ほうれん草、もやし、白ごま/大豆の華フレーク、豆腐、ほうれん草、長ねぎ、椎茸/ブルーベリーゼリー(砂糖、ブルーベリー他)	コッペパン(卵・スキムミルク)/豚肉、いんげんまめ、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、パセリ、油、砂糖、ケチャップ、ピュレ、デミグラスソース/コーンフライ(とうもろこし、パン粉、生乳、小麦粉、スキムミルク等)油/なし		