

9月



こんたてひょう

日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるもとになる (赤の食品)	体の調子を整えるもとになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
1 (月)	ひきにくどん	脱脂粉乳 とり肉 大豆 ひじき みそ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく えだまめ	こめ さとう 油
	しめじのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	ぶなしめじ ながねぎ★ こまつな	
	せんぎりポテトサラダ	ツナ	にんじん	じゃがいも
2 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	ぐだくさんみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう こまつな ながねぎ★ えのきたけ	
	ほっけのてりやき	ほっけ		さとう
	さといものいために	ぶた肉	にんにく にんじん	さといも つきこんにやく 油 さとう ごま油
3 (水)	コッペパン			パン
	カレースープ	ぶた肉	にんじん たまねぎ かぼちゃ こまつな ぶなしめじ	おおむぎ 油 でんぶん さとう
	マカロニグラタン	ぶた肉 牛乳 チーズ	にんにく たまねぎ トマト★	マカロニ さとう 油 小麦粉
	オレンジ		オレンジ	
4 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	あさりのみそしる	あさり みそ	こまつな ながねぎ★ ぶなしめじ	
	ぶたにくのしょうがいため	ぶた肉	しょうが たまねぎ ピーマン★	さとう 油
	りんご		りんご	
5 (金)	ぶたにらパスタ	ぶた肉	たまねぎ にら にんじん しいたけ にんにく	スパゲッティ バター
	ごぼうサラダ	とり肉	ごぼう にんじん キャベツ コーン	ごま
	ヨーグルト	ヨーグルト		
8 (月)	しょくパン			食パン
	じゃがいものスープに	ベーコン	キャベツ にんじん	じゃがいも
	チキンのオープンやき	とり肉		油 パン粉 さとう
	ブロッコリーのチーズソテー	チーズ	ブロッコリー コーン	油
	いちごジャム		いちご	さとう 水あめ
9 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	こまつな にんじん ながねぎ★	じゃがいも
	おろしハンバーグ	とり肉	だいこん たまねぎ	さとう パン粉
	もやしのごまあえ	みそ	もやし コーン	ごま さとう
10 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	とりにくのフォー	とり肉	にんじん はくさい こまつな ながねぎ★	フォー
	はるまき	ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ	油 小麦粉 はるさめ
	にんじんのピリからいため	ツナ	にんじん たけのこ	油
11 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	なすのみそしる	あぶらあげ みそ	なす★ えのきたけ ながねぎ★	ごま油
	たらのさいきょうやき	たら みそ		
	ながいものそばろに	大豆 とり肉	にんじん こねぎ	ながいも さとう でんぶん ごま油
12 (金)	あさりのスパゲッティ	ベーコン あさり	にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ にんにく パセリ	スパゲッティ オリーブ油
	かぼちゃサラダ		かぼちゃ たまねぎ	
	とうにゅうだいふく	豆乳		さとう もち粉 上新粉 水あめ

16 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	キムチスープ	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん はくさい だいこん にら ながねぎ★ しょうが にんにく	はるさめ
	シューマイ(2こ)	ぶた肉	たまねぎ	パン粉 でんぶん 小麦粉
	ピーマンのマヨネーズいため	ぶた肉	ピーマン★ パプリカ	ごま さとう 油
17 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	にんじん ながねぎ★ ピーマン★ しょうが にんにく	ごま油 さとう 油 でんぶん
	みずなのサラダ	かつおぶし	みずな にんじん キャベツ	油 さとう
	すいか		すいか★	
18 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	いしかりじる	とうふ さけ みそ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ★ しいたけ	じゃがいも バター
	さばのピリからやき	さば		さとう
	れんこんのきんぴら	ぶた肉	れんこん にんじん	しらたき さとう ごま ごま油 油
19 (金)	あんかけラーメン	ぶた肉 ほたて	はくさい にんじん チンゲンサイ たけのこ しいたけ	ラーメン ごま油 でんぶん
	ぎょうざ(2こ)	ぶた肉	キャベツ たまねぎ にら	油 小麦粉
	ぶどうゼリー		ぶどう果汁	さとう 水あめ
22 (月)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	えび豆腐スープ	えび とうふ	ほうれんそう ながねぎ★	でんぶん ごま ごま油
	いかフライ	いか		油 パン粉 小麦粉
	チャプチェ	ぶた肉	たけのこ にんじん しょうが にんにく たまねぎ ピーマン★ こまつな	はるさめ さとう 油
24 (水)	チキンカレー	とり肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん たまねぎ ブルーン	こめ じゃがいも バター 小麦粉 さとう
	えだまめサラダ	とり肉	えだまめ にんじん	はるさめ さとう ごま油 ごま
	なしゼリー	寒天	なし果汁	さとう
25 (木)	コッペパン			パン
	コーンクリームスープ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん パセリ コーン	バター
	ハーブチキン	とり肉	にんにく	オリーブ油
	エンリッチミニトマト		エンリッチミニトマト★	
26 (金)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	わかめスープ	わかめ ぶた肉 とうふ	にんじん えのきたけ ながねぎ★	ごま でんぶん
	チーズダッカルビ	とり肉 チーズ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にら	ごま油 でんぶん
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし 切干大根 にんにく	さとう ごま油 ごま
	いちごクレープ	豆乳 大豆粉	いちご レモン果汁	さとう 水あめ 米粉

今月の長万部食材(予定)は、エンリッチミニトマト、長ネギ、トマト、ピーマン、なす、すいかです。(★がつく日)
物資購入の都合により、献立・食材に変更が生じる場合があります。 ※給食おやすみ 高校…9月3日、4日

今月は長万部小学校6年生が考えた献立が登場します。皆さん残さず食べてくださいね！

9月4日(木)

ごはん、牛乳、あさりのみそしる
ぶたにくのしょうがいため、りんご
「旬の食材を取り入れ、
栄養バランスに気がつけました！」
濱野 桜、三田 瑚乃葉



9月18日(木)

ごはん、牛乳、いしかりじる
さばのピリからやき、れんこんのきんぴら
「全部の栄養素を考えて作りました！」
工藤 結花、大徳 承一



9月25日(木)

コッペパン、牛乳、コーンクリームスープ
ハーブチキン、エンリッチミニトマト
「みんなが好きそうで、
栄養バランスのある給食にしました！」
北山 湊祐



9月26日(金)

ごはん、牛乳、わかめスープ
チーズダッカルビ、ナムル
「栄養バランスを考えました！
みんなが好きなものにしました！」
高森 功太郎



★9月26日は長万部町学校給食センターで作る最後の給食のため、高森くんが考えてくれた献立の他に「いちごクレープ」を提供します。