



月	火	水	木	金												
<p>月の平均栄養摂取量 (予定)</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>646</td> <td>25.6</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>789</td> <td>30.9</td> </tr> </table> <p>●あか(赤)：からだをつくる。 ●き(黄)：はたらくかや体温になる。 ●みどり(緑)：からだの調子をととのえる。 ・牛乳はあかのなかまです。 ・ごはん、パン、めん類はきいろのなかまです。</p> <p>◆森町のきんりん(おしまひやま管内)でとれる食材の活用よてい◆ ○米(森町・北海道産) ○かぼちゃ(森町) ○きゅうり ○はくさい ○ほうれん草 ○ブルーベリー(森町産) ※気候の関係で、変わることもあります。</p> <p>●食材の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。</p>		エネルギー	たんぱく質	小	646	25.6	中	789	30.9	<p>◆◆9月の給食目標◆◆ <b>いただきます・ごちそうさまをきちんとおもう。</b> ・かんしゃのきもちをこめて、あいさつをしましょう。</p>	<p>1 わかめごはん・牛乳</p> <p>ごもくすいとん(しょうゆ味)</p> <p>赤 とり肉 黄 すいとん 緑 だいこん・にんじん・ほししいたけ・ごぼう</p> <p>さばのみそに</p> <p>赤 さば</p> <p>ツナとやさいのわふうあえ</p> <p>赤 ツナ・おかか 緑 キャベツ・きゅうり・にんじん・レモン</p>	<p>4 ごはん・牛乳</p> <p>なめこのみそしる</p> <p>赤 とうふ 緑 なめこ・長ねぎ</p> <p>チキンみそかつ</p> <p>赤 とり肉 黄 油・パンこ・こむぎこ・こめこ</p> <p>ふくめに</p> <p>赤 天かま 緑 だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・いんげん</p>	<p>5 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>きのこのシチュー</p> <p>赤 とり肉・牛乳 黄 油・バター・じゃがいも 緑 にんじん・玉ねぎ・ぶなしめじ・マッシュルーム・ほうれ</p> <p>しろみざかなのカリカリフライ</p> <p>赤 赤干 黄 こむぎこ・パンこ・こめこ</p> <p>ブルーベリーヨーグルト</p> <p>赤 ヨーグルト 緑 ブルーベリー・おとう・バナナ</p> <p>ブルーベリーは森町産</p>	<p>6 ごはん・牛乳</p> <p>キャベツとあげのみそしる</p> <p>赤 油あげ 緑 キャベツ</p> <p>ぐたくさんのたまごやき</p> <p>赤 たまご・とうふ・さくらえび 黄 油・でんぷん 緑 にんじん・もずく・こまつな</p> <p>肉じゃが</p> <p>赤 ぶた肉 黄 じゃがいも・油 緑 にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・つきこんにゃく</p> <p>ぱりきゅう</p> <p>緑 きゅうり</p>	<p>7 わふうスパゲティ(きのこいり)・牛乳</p> <p>赤 ハム・たまご 黄 スパゲティ・油・バター 緑 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム</p> <p>まるごとグラタン(かぼちゃ)</p> <p>赤 牛乳・チーズ 黄 じゃがいも・マカロニ・油 緑 かぼちゃ・コーン・にんじん</p> <p>カリフラワー・ブロッコリー+パックマヨネーズ</p> <p>黄 マヨネーズ 緑 ブロッコリー・カリフラワー</p>	<p>8 さけなめしごはん+牛乳</p> <p>赤 さけ 緑 だいこんな</p> <p>いもにじる</p> <p>赤 ぶた肉・とうふ 黄 さといも 緑 にんじん・長ねぎ・ごぼう・こんにゃく・だいこん・しめじ</p> <p>さんまのしおやき</p> <p>赤 さんま</p> <p>きくのはなあえ</p> <p>緑 ほうれん草・きく・にんじん</p>
	エネルギー	たんぱく質														
小	646	25.6														
中	789	30.9														
<p>11 ごはん・のりのつくだに・牛乳</p> <p>とうふとわかめのみそしる</p> <p>赤 とうふ・わかめ</p> <p>いわしのさんぺいに</p> <p>赤 いわし 黄 でんぷん・こうじ</p> <p>ごもくきんぴら</p> <p>赤 とり肉・天かま 黄 油・白いりごま 緑 ごぼう・つきこんにゃく・にんじん</p>	<p>12 食パン・牛乳</p> <p>ウインナーとキャベツのスープ</p> <p>赤 ウインナー 緑 はるさめ・キャベツ・にんじん</p> <p>ハムステーキ</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>スライスチーズ</p> <p>赤 チーズ</p> <p>フルーツしらたま</p> <p>黄 しらたま 緑 バナナ・おとう・ハイン・キウイフルーツ</p>	<p>13 ちゅうかはん・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉・えび・いか・つと・うすらのたまご 黄 こま油・でんぷん 緑 玉ねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・たけのこ</p> <p>ごぼうのからあげ</p> <p>黄 でんぷん・こむぎこ・こめこ・油 緑 ごぼう・パセリ</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>緑 ぶどう</p>	<p>14 クロワッサン・牛乳</p> <p>とうにゅうスープ</p> <p>赤 ぶた肉・とうにゅう 緑 はくさい・にんじん・長ねぎ</p> <p>わかどりのごまてりやき</p> <p>赤 とり肉 黄 こま・パンこ・油</p> <p>かぼちゃとチーズのサラダ</p> <p>赤 チーズ 黄 マヨネーズ 緑 かぼちゃ・きゅうり</p> <p>かぼちゃは森町産を使用予定。</p>	<p>15 ごはん・牛乳</p> <p>こまつなとあげのみそしる</p> <p>赤 油あげ 緑 こまつな</p> <p>天ぷら(2しゅるい)+たれ</p> <p>赤 いか 黄 さつまいも・こむぎこ・油</p> <p>こんぶのあぶらいため</p> <p>赤 ほそぎりこんぶ・天かま・ぶた肉 黄 いりごま(白) 緑 にんじん・つきこんにゃく</p>												
<p>けいろうの日</p> <p>いつもありがとう</p>	<p>19 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>コーンポタージュ</p> <p>赤 きゅうりにゅう 黄 バター・クリームチーズ 緑 コーン・玉ねぎ・パセリ</p> <p>げんきいっぱいオムレツ</p> <p>赤 たまご・ウインナー 黄 じゃがいも・でんぷん</p> <p>ちくわとひじきのサラダ</p> <p>赤 ちくわ・ひじき 黄 マヨネーズ 緑 キャベツ・きゅうり・にんじん</p>	<p>20 ごはん・牛乳</p> <p>長ねぎとおふのみそしる</p> <p>黄 おふ 緑 長ねぎ</p> <p>ラム肉のソテー</p> <p>赤 ラム肉 黄 油 緑 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・つきこんにゃく・キャベツ</p> <p>なし</p> <p>緑</p>	<p>21 スパゲティペースカトーレ・牛乳</p> <p>赤 いか・えび・ほだて 黄 スパゲティ 緑 玉ねぎ・トマト</p> <p>フレンチサラダ(パイン)</p> <p>緑 キャベツ・きゅうり・パイン</p> <p>くりのムース</p> <p>黄 くり</p>	<p>22 やさいカレー・牛乳</p> <p>赤 牛乳・とう乳・クリームチーズ 黄 こめ・じゃがいも・バター・油 緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・りんご・にんにく</p> <p>えびフライ(1本)</p> <p>赤 えび・たまご 黄 パンこ・こむぎこ・でんぷん</p> <p>アイスベビーパイン</p> <p>緑 ハイナップル</p>												
<p>25 ごはん・牛乳</p> <p>じゃがいもと玉ねぎのみそしる</p> <p>黄 じゃがいも 緑 玉ねぎ</p> <p>てりやきハンバーグ</p> <p>赤 とり肉・たまご 黄 パンこ・でんぷん・ごま油・ごま 緑 玉ねぎ</p> <p>にんじんシリシリー</p> <p>赤 ツナ・いりごま(白) 黄 こま油 緑 にんじん</p>	<p>26 コッペパン+レーズンクリーム・牛乳</p> <p>ようふうおでん(カレー味)</p> <p>赤 ウインナー・さつまボール 黄 じゃがいも 緑 にんじん・だいこん・こんにゃく</p> <p>ハムチーズサンド</p> <p>赤 ぶた肉・とり肉・チーズ 黄 でんぷん・パンこ・こむぎこ・油 緑 玉ねぎ</p> <p>おとう</p> <p>緑 おとう</p>	<p>27 ごはん+はいがふりかけ・牛乳</p> <p>さけなべふうに</p> <p>赤 さけ・やきとうふ 黄 じゃがいも 緑 玉ねぎ・だいこん・はくさい・つきこんにゃく・長ねぎ</p> <p>いそべてん+パックしょうゆ</p> <p>赤 ちくわ・あおさ 黄 こむぎこ・油・でんぷん</p> <p>おかかあえ</p> <p>緑 ほうれん草・もやし・にんじん</p>	<p>28 コッペパン・牛乳</p> <p>コンソメスープ(ビーフ)</p> <p>赤 えび 緑 だいこん・にんじん・はくさい</p> <p>あらびきウインナー</p> <p>赤 ウインナー</p> <p>かぼちゃだいがく</p> <p>黄 いりごま(黒)・油 緑 かぼちゃ</p> <p>かぼちゃは森町産を使用予定。</p>	<p>29 ごはん・牛乳</p> <p>ふのりのみそしる</p> <p>赤 とうふ・ふのり</p> <p>いりどり</p> <p>赤 とり肉・やきちくわ 黄 油 緑 こんにゃく・いんげん・にんじん・だいこん・たけのこ・ごぼう・しょうが</p> <p>なっとう</p> <p>赤</p>												

※学校給食費は、小学生で1ヵ月あたり1,520円・中学生で1,600円森町より子育て支援策として、助成されております。

また、学校給食の食材は、保護者の皆さんが毎月納入されます給食費によってすべてまかなわれています。必ずその月の納入期限日(25日)までに納入されますようご協力よろしくお願いします。