

月

火

水

木

金

月の平均栄養摂取量（予定）

	エネルギー	たんぱく質
小	644	23.9
中	817	29.3

- 黄（き）
～はたらく力や体温になる～
- 赤（あか）
～からだをつくる～
- 緑（みどり）
～からだの調子をととのえる～

- ・牛乳はあかのなかまでです。
- ・ごはん、パン、めん類はきいろのなかまでです。

◆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いて◆

- 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

※気候の関係で、変わることもあります。

●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。

◆◆9月の給食目標◆◆

いただきます・ごちそうさまをきちんとおもう。
かんしゃのきもちをこめて、あいさつをしましょう。



3	ごはん・牛乳
みそしる	赤 油あげ 緑 キャベツ
メンチカツ	黄 油・パン粉・小麦粉・でんぷん 赤 ぶた肉・とり肉 緑 玉ねぎ
ほうれん草のごまあえ	黄 さとう・ゴマ 緑 ほうれん草・もやし・にんじん

4	ナン・牛乳
キーマカレー	黄 油 赤 豚ひき肉・大豆のひき肉・脱脂粉乳・ビーンズピューレ 緑 玉ねぎ・にんじん・トマトピューレ・りんご
ジャーマンポテト	黄 ジャがいも・マーガリン・油 赤 ベーコン 緑 玉ねぎ
かいそうサラダ	黄 ドレッシング 赤 かいそう・かまぼこ 緑 キャベツ・きゅうり・コーン

5	ごはん・牛乳
さつまじる	黄 さつまいも 赤 とうふ・とり肉 緑 にんじん・ごぼう・長ねぎ
しろみ魚フライ（ソース）	黄 小麦粉・油 赤 ホキ
ひじきの五目煮	黄 油・さとう 赤 とり肉・さつまあげ・ひじき 緑 にんじん・しらたき・いんげん

6	やきそば・牛乳
黄 めん・油 赤 ぶた肉 緑 キャベツ・干しいたけ・玉ねぎ・にんじん・もやし・ピーマン	
オムレツ	黄 油 赤 たまご
かぼちゃサラダ	黄 ノンエッグマヨネーズ 赤 チーズ 緑 かぼちゃ・きゅうり
かぼちゃは森町産を使用予定。	

7	ごはん・牛乳
みそしる	黄 ジャがいも 赤 わかめ 緑 長ねぎ
チキンみそカツ	黄 油・パン粉・小麦粉 赤 とり肉
ナムル	黄 ゴマ・ごま油 緑 小松菜・にんじん・もやし・コーン

10	ぶたどん・牛乳
黄 米・ゴマ・油・さとう 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・キャベツ・にんじん・しらたき	
みそしる	緑 だいこん・なめこ
ヨーグルト	黄 さとう 赤 脱脂粉乳

11	きなこあげパン・牛乳
黄 パン・油・さとう 赤 きなこ	
ポトフ	黄 ジャがいも 赤 ベーコン 緑 にんじん・キャベツ・玉ねぎ
たまごまきウィンナー	黄 さとう 赤 たまご・ウィンナー
なし（くだもの）	緑 なし（くだもの）

12	ごはん・牛乳
みそしる	赤 とうふ・わかめ
肉じゃが	黄 ジャがいも・さとう 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・しらたき・にんじん・いんげん
こうみあえ	赤 とり肉 緑 ほうれん草・長ねぎ・しょうが

13	和風きのこスパゲティ・牛乳
黄 スパゲティ・油 赤 ベーコン 緑 玉ねぎ・干しいたけ・しめじ・えのきたけ・にんにく	
にくだんご（2ケ）	赤 とり肉 緑 玉ねぎ・しょうが・にんにく
フルーツゼリー	緑 甘夏ゼリー・パイナップル・りんご・黄桃

14	ごはん・牛乳
チキンカレー	黄 ジャがいも・油 赤 とり肉・牛乳・豆乳 緑 玉ねぎ・にんじん・にんにく・りんご
えだまめ	緑 えだまめ

けいろうの日

いつもありがとう

18	こくとうパン・牛乳
コーンポタージュ	赤 牛乳・ビーンズピューレ 緑 玉ねぎ・コーン
かぼちゃチーズフライ	黄 小麦粉・油・さとう 赤 チーズ 緑 かぼちゃ
ブロッコリーのごまサラダ	黄 ドレッシング 緑 ブロッコリー・きゅうり・キャベツ

19	ごはん・牛乳
とんじる	黄 ジャがいも 赤 ぶた肉・とうふ 緑 玉ねぎ・にんじん・つきこん・ごぼう・だいこん・長ねぎ
かまぼこコロッケ	黄 パン粉・でんぷん・油・ノンエッグ 赤 たら・いか 緑 玉ねぎ・にんにく
かぼちゃのもの	黄 さとう 緑 かぼちゃ
かぼちゃは森町産を使用予定。	

20	みそラーメン・牛乳
黄 めん 赤 ぶた肉・なると 緑 もやし・長ねぎ・コーン・ほうれん草・にんじん・にんにく	
いろどりシューマイ（各1ケ）	黄 小麦粉・油・さとう 赤 とうふ・魚すり身・ぶた肉 緑 ほうれん草・玉ねぎ・かぼちゃ
ちゅうかサラダ	黄 はるさめ・さとう・ゴマ油 赤 いか・ハム 緑 きゅうり・にんじん・キャベツ

21	まいたけごはん・牛乳
黄 米・さとう・油 赤 とり肉・油あげ 緑 まいたけ・にんじん・ごぼう	
かぼちゃだんごじる	赤 とり肉・油あげ 緑 にんじん・だいこん・かぼちゃもち・ごぼう
うさぎがたハンバーグ	赤 とり肉・ぶた肉 緑 玉ねぎ・にんにく・しょうが
おつきみだんご	黄 さとう・上新粉 赤 あずき

ふいかえ休日

25	ソフトフランスパン・牛乳
くりシチュー	黄 くり 赤 牛乳・ビーンズピューレ 緑 にんじん・玉ねぎ・はくさい
アンサンプルエッグ	黄 ポテトフライ・さとう・でんぷん・油 赤 たまご・クリームチーズ・ベーコン・牛乳 緑 玉ねぎ
フルーツしらたま	黄 カラフルボール 赤 パイン・おうとう・バナナ

26	ごはん・牛乳
ハヤシライス	黄 ジャがいも 赤 ぶた肉・脱脂粉乳・ビーンズピューレ 緑 にんじん・玉ねぎ・トマト・マッシュルーム
はくさいのしらすあえ	赤 しらす 緑 はくさい

27	ちからうどん・牛乳
黄 うどん・もちしのだ 赤 とり肉・なると 緑 にんじん・長ねぎ・干しいたけ	
ほうれん草とえのきのあえもの	赤 のり 緑 えのきだけ・ほうれん草
お米のデザート	黄 米・小麦粉・さとう・油 赤 たまご・牛乳 緑 みかん

28	ごはん・牛乳
もずくスープ	黄 でんぷん 赤 とうふ・もずく・たまご 緑 長ねぎ・にんじん
さばのみそに	赤 さば
切干大根	黄 ゴマ・さとう・油 赤 さつまあげ 緑 切干大根・にんじん・つきこん

※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。