



献立表



予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきまきでご了承ください。）

小学校、中学校、高校用

	月	火	水	木	金
	2 鮭わかめご飯 牛乳 焼きつくね なめたけ和え 豚汁	3 小豆パン 牛乳 ポークソテー いんげんのサラダ ポトフ	4 ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 大豆の磯煮 きのこけんちん汁	5 ご飯 牛乳 おろしチキン竜田 チョレギサラダ みそ汁（白菜）	6 スパゲティナポリタン 牛乳 アメリカンドック 【保育所・小学校】2個付 【中学校・高校】3個付
体温や 働き	ご飯、じゃがいも、砂糖、油	小豆パン、じゃがいも、砂糖、バター	ご飯、砂糖、油	ご飯、ごま、砂糖、でん粉、ごま油、油	スパゲティ、小麦粉、パン粉、でん粉、砂糖、油
からだ を作る	豆腐、豚肉、鶏肉、鮭、わかめ、かつお節、牛乳	ウインナー、豚肉、牛乳	豆腐、ぶり、大豆、ひじき、鶏肉、油揚げ、牛乳	わかめ、鶏肉、牛乳	豚肉、魚肉すり身、牛乳
調子を 整える	れんこん、ごぼう、えのき茸、ほうれん草、大根、にんじん、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、こんにゃく	さやいんげん、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、コーン、えのき茸	ごぼう、にんじん、長ねぎ、大根、舞茸、こんにゃく、椎茸	大根、すだち、キャベツ、にんじん、白菜	玉ねぎ、ピーマン、トマト、にんじん、ぶなしめじ
	9 豚丼 牛乳 野菜とわかめの塩だれ和え みそ汁（絹さや）	10 ナン 牛乳 ポークウインナー コールスローサラダ ドライカレー	11 ご飯 牛乳 さばのみそ煮 キャベツの豚しゃぶサラダ すまし汁（ぶなしめじ、豆腐）	12 ご飯 牛乳 厚焼き玉子 ブロッコリーのおかか和え すき焼き風煮	13 塩ラーメン 牛乳 五目包子（1人2個）
体温や 働き	ご飯、砂糖、油	ナン、砂糖、油	ご飯	ご飯、ごま、砂糖、油	ラーメン、でん粉、油
からだ を作る	豚肉、茎わかめ、豆腐、牛乳	豚肉、大豆、ウインナー、ハム、牛肉、牛乳	さば、豆腐、豚肉、牛乳	鶏卵、かつお節、豚肉、桜えび、豆腐、牛乳	つと巻き、豚肉、ひじき、豆腐、鶏肉、たら、牛乳
調子を 整える	さやいんげん、もやし、玉ねぎ、絹さや、にんじん	キャベツ、トマト、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、コーン	キャベツ、みつ葉、にんじん、ぶなしめじ、ピーマン	しらたき、白菜、長ねぎ、玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、椎茸	にら、もやし、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、白菜、長ねぎ
	16 敬老の日	17 ハッピーパン 牛乳 かぼちゃクロック コーンサラダ マカロニシチュー	18 ご飯 牛乳 アジフライ 切り干し大根の炒め煮 ごまみそ汁	19 五目チャーハン 牛乳 酢豚 春雨サラダ わかめのスープ	20 ペペロンチーノ 牛乳 シーフードサラダ
体温や 働き	ハッピーパン、マカロニ、小麦粉、パン粉、じゃがいも、砂糖、バター、油	ご飯、じゃがいも、ごま、小麦粉、パン粉、油、砂糖	ご飯、春雨、ごま、でん粉、砂糖、ごま油、油	スパゲティ、オリーブ油	
からだ を作る	鶏肉、牛乳	あじ、豚肉、油揚げ、さつま揚げ、牛乳	わかめ、豚肉、ハム、鶏卵、牛乳	ベーコン、いか、茎わかめ、えび、牛乳	
調子を 整える	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、コーン	ごぼう、切り干し大根、大根、長ねぎ、にんじん	きゅうり、にんじん、椎茸、竹の子、玉ねぎ、ピーマン、長ねぎ	きゅうり、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん	
	23 秋分の日	24 クロワッサン 牛乳 チキンのガーリックソテー マゼドアンサラダ ミネストローネ	25 ご飯 牛乳 さんまのおかか煮 五目さんびら みそ汁（じゃがいも）	26 ご飯 牛乳 焼売（1人2個） ほうれん草ナムル コーン入り中華スープ	27 カレーうどん 牛乳 餅いなり
体温や 働き	クロワッサン、じゃがいも、砂糖、油	ご飯、ごま、じゃがいも、砂糖、ごま油、油	ご飯、でん粉、ごま油、油、小麦粉、パン粉	うどん、もち粉、でん粉、砂糖	
からだ を作る	チーズ、ベーコン、鶏肉、ハム、大福豆、牛乳	さんま、かつお節、豚肉、大豆、牛乳	ベーコン、豚肉、鶏肉、塩昆布、鶏卵、大豆粉、牛乳	つと巻き、油揚げ、鶏肉、牛乳	
調子を 整える	きゅうり、にんじん、玉ねぎ、パセリ、トマト	ごぼう、長ねぎ、こんにゃく、にんじん	しょうが、コーン、玉ねぎ、もやし、にんじん、ほうれん草	玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、椎茸	
	30 元気くんの日	お月見でお供えをするのは どんなもの??			元気くんの日
体温や 働き	ご飯、さつまいも、ごま、砂糖、油	<p>旧暦の8月15日と9月13日はそれぞれ十五夜と十三夜と言われています。お月見にはすすきや団子が供えられます。十五夜には里芋、十三夜には豆が供えられることから、それぞれ「芋名月」「豆名月」とも言われています。団子は丸い形のもののほか、関西では先がとがった形の団子も供えます。このほか、栗や柿、梨など、秋の収穫物も供えられます。また、どちらかひとつだけ月見をすることを「方月見」と言って、昔から縁起が悪いとされていたため、両方の月見を行うのが習わしでした。</p>			<p>今月の30日（月）の元気くんの日には、「開拓弁」が登場します★俱知安町の学校給食で出されたのが始まりで、その後、各地の給食でも出されるようになりました。そばろをみそで味付けし、荒れ果てた大地をイメージしているそうで、北海道の開拓時代を表現した料理です。大豆や枝豆、コーン、ひじき、玉ねぎも入って栄養満点！お楽しみに。</p>
からだ を作る	豆腐、大豆、豚肉、油揚げ、ひじき、牛乳				
調子を 整える	枝豆、玉ねぎ、長ねぎ、ごぼう、大根、にんじん、コーン				