

9月

スクールランチ予定献立表

中学校

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料		
2	ごはん	様似産の米	9	ごはん	様似産の米	16	敬老の日 		23	秋分の日 の振替休日 			
日	ポークチャップ	豚肉、玉葱、しめじ、パセリ	日	ほっけフライ	ほっけ切身	日						日	
(月)	ごまじやこサラダ	もやし、きゅうり、しらす干し、いりごま	(月)	ビーフンとツナ炒め	玉葱、ツナ、ビーフン、ピーマン、コーン、オイスターソース	(月)						(月)	
	野菜コンソメスープ	大根、人参、えのき茸		さつま芋のけんちん汁	さつまいも、大根、長ねぎ、人参								
	アレルギー表示 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま			アレルギー表示 小麦、大豆、ごま									
3	鶏ごぼうごはん	様似産の米、鶏肉、ごぼう、人参、生姜、しいたけ	10	ごはん	様似産の米	17	ポークカレー (麦ごはん)	様似産の米、大麦、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参	24	ごはん	様似産の米		
日	鮭の塩竜田揚げ	鮭切身、生姜、にんにく	日	鶏肉と野菜の五目煮	鶏肉、大根、人参、ごぼう、大豆	日	お月見ゼリー	お月見ゼリー	日	鶏と茄子のトマト煮	鶏肉、なす、玉葱、枝豆、トマト缶		
(火)	高野豆腐とワカメのすまし汁	長葱、高野豆腐、わかめ	(火)	春雨サラダ	きゅうり、ハム、春雨、いりごま	(火)			(火)	大根サラダ	大根、きゅうり、ハム		
				キャベツと揚げの味噌汁	キャベツ、玉葱、油揚げ					卵とキャベツのスープ	キャベツ、卵、人参、長葱、パセリ		
	アレルギー表示 小麦、さけ、大豆、鶏肉			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま			アレルギー表示 小麦、乳、オレンジ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			
4	(新・手作りスープ) 味噌野菜ラーメン	ラーメン麺、豚肉、もやし、キャベツ、玉葱、長葱、人参、なると、生姜、にんにく	11	スパゲティきのこミートソース	スパゲティ麺、豚肉、玉葱、人参、しめじ、マッシュルーム、エリンギ、生姜、トマト缶、パセリ	18	きつねうどん	うどん麺、鶏肉、油揚げ、人参、長ねぎ、かまぼこ、しいたけ	25	あんかけ焼きそば	焼きそば麺、豚肉、えび、白菜、いか、玉葱、ピーマン、人参、オイスターソース		
日	きな粉蒸しパン	蒸しパンミックス、豆乳、きな粉	日	手作りスイートポテト風	さつまいも、生クリーム、牛乳、卵、いりごま	日	南瓜ぜんざい	南瓜、あずき	日	梨(日本梨)	梨(日本梨)		
(水)			(水)			(水)			(水)				
	アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉			アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま			アレルギー表示 小麦、卵、乳、さば、大豆、鶏肉			アレルギー表示 えび、小麦、いか、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま			
5	北海道産小麦バターパン (いちごジャム)	北海道産小麦のバターパン、いちごミックスジャム	12	ロールパン	バターロール	19	北海道産小麦の黒糖パン	北海道産小麦の黒糖パン	26	北海道産小麦のバターパン (マーメイドジャム)	北海道産小麦のバターパン、マーメイドジャム		
日	ポークンチュー	じゃがいも、豚肉、しめじ、人参	日	ハンバーグ・バーベQソース	ハンバーグ、玉葱、にんにく、パセリ	日	チキン香味パン粉焼き	鶏肉、にんにく、パセリ	日	手作りお好み焼き風オムレツ	卵、キャベツ、豚肉、玉葱、さつま揚げ、人参、あおのり		
(木)	コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン	(木)	マカロニと豆サラダ	ミックスビーンズ(大豆、手亡豆、金時豆)、マカロニ、きゅうり	(木)	さつま芋とチーズ サラダ	さつまいも、チーズ、ヨーグルト	(木)	あざりとかぶの豆乳スープ	豆乳、かぶ、あざり、しめじ、パセリ		
	アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉			アレルギー表示 小麦、卵、乳、オレンジ、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご			
6	ごはん	様似産の米	13	豚すき丼 (麦ごはん)	様似産の米、大麦、豚肉、焼き豆腐、玉葱、しらたき、生姜	20	ごはん	様似産の米	27	ごはん	様似産の米		
日	釧路名物ザンタレ	鶏肉、長ねぎ、生姜、にんにく	日	のり和え	白菜、小松菜、焼きのり	日	さばの照り焼き	さば切身、生姜	日	豚肉のジンギスカン炒め	豚肉、もやし、りんご、人参、ピーマン、生姜、にんにく		
(金)	ひじきとひき肉五目炒め	ごぼう、豚肉、枝豆、人参、ひじき	(金)	もやしとさつまいもの味噌汁	もやし、さつまいも、人参	(金)	洋風金平	ごぼう、コーン、ベーコン	(金)	おかか和え	白菜、ほうれん草、竹輪、かつお節		
	白菜となめこの味噌汁	白菜、なめこ、長ねぎ					どさんこ汁	じゃがいも、人参、しめじ、長ねぎ、生姜		豆腐とごぼうの味噌汁	豆腐、ごぼう、長ねぎ		
	アレルギー表示 小麦、大豆、鶏肉、豚肉			アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉			アレルギー表示 小麦、卵、乳、さば、大豆、鶏肉、豚肉			アレルギー表示 小麦、大豆、鶏肉、りんご			
9月の1人当たり平均摂取栄養値		エネルギー 719Kcal、たんぱく質 25.6g、脂質 23.9g、炭水化物 97.4g、食塩相当量 3.1g (推定値)											
※お米とだし用昆布は様似産のものです。 ※豆腐やしらす類はコープさっぽろの江別工場で生産しているものです。 ※12日の「キャロットポタージュ」は生の野菜を煮てミキサーにかけた手作りのスープです。													
   													