9月

スクールランチ予定献立表

小学校４、５、６年生

日	メニュー	材料
2日(月)	ごはん	様似産の米
	ポークチャップ	豚肉、玉葱、しめじ、パセリ
	ごまじゃこサラダ	もやし、きゅうり、しらす干し、いりごま
	野菜コンソメスープ	大根、人参、えのき茸
	アレルギー表示	
	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	
3日(火)	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
	鮭の塩竜田揚げ	鮭切身、生姜、にんにく
	高野豆腐とワカメのすまし汁	長葱、高野豆腐、わかめ
	アレルギー表示	
	小麦、さけ、大豆、鶏肉	
4日(水)	(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
	きな粉蒸しパン	蒸しパンミックス、豆乳、きな粉
	アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	
5日(木)	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
	ポークシチュー	じゃがいも、豚肉、しめじ、人参
	コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン
	アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	
6日(金)	ごはん	様似産の米
	釧路名物ザンタレ	鶏肉、長ねぎ、生姜、にんにく
	ひじきとひき肉五目炒め	ごぼう、豚肉、枝豆、人参、ひじき
	白菜となめこの味噌汁	白菜、なめこ、長ねぎ
	アレルギー表示	
	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	

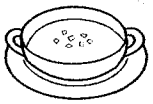
日	メニュー	材料
9日(月)	ごはん	様似産の米
	ほっけフライ	ほっけ切身
	ビーフンとツナ炒め	玉葱、ツナ、ビーフン、ピーマン、コーン、オイスターソース
	さつま芋のけんちん汁	さつまいも、大根、長ねぎ、人参
	アレルギー表示	
	小麦、大豆、ごま	
10日(火)	ごはん	様似産の米
	鶏肉と野菜の五目煮	鶏肉、大根、人参、ごぼう、大豆
	春雨サラダ	きゅうり、ハム、春雨、いりごま
	キャベツと揚げの味噌汁	キャベツ、玉葱、油揚げ
	アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	
11日(水)	スパゲティきのこミートソース	スパゲティ麺、豚肉、玉葱、人参、しめじ、マッシュルーム、エリンギ、生姜、トマト缶、パセリ
	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
	アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	
12日(木)	ロールパン	バターロール
	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
	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
	キャロットポタージュ	牛乳、人参、じゃがいも、玉葱、クルトン
	アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	
13日(金)	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
	のり和え	白菜、小松菜、焼きのり
	もやしとさつまいもの味噌汁	もやし、さつまいも、人参
	アレルギー表示	
	小麦、大豆、豚肉	

日	メニュー	材料
16日(月)	敬老の日	
17日(火)	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
	お月見ゼリー	お月見ゼリー
	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	
18日(水)	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
	南瓜ぜんざい	南瓜、あずき
	アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、さば、大豆、鶏肉	
19日(木)	北海道産小麦の黒糖パン	北海道産小麦の黒糖パン
	チキン香味パン粉焼き	鶏肉、にんにく、パセリ
	さつま芋とチーズサラダ	さつまいも、チーズ、ヨーグルト
	オニオンスープ	玉葱、人参、ベーコン
	アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	
20日(金)	ごはん	様似産の米
	さばの照り焼き	さば切身、生姜
	洋風金平	ごぼう、コーン、ベーコン
	どさんこ汁	じゃがいも、人参、しめじ、長ねぎ、生姜
	アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、さば、大豆、鶏肉、豚肉	

日	メニュー	材料
23日(月)	秋分の日振替休日	
24日(火)	ごはん	様似産の米
	鶏と茄子のトマト煮	鶏肉、なす、玉葱、枝豆、トマト缶
	大根サラダ	大根、きゅうり、ハム
	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、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	
25日(水)	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
	梨(日本梨)	梨(日本梨)
	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	
26日(木)	北海道産小麦のバターパン(マーマレードジャム)	北海道産小麦のバターパン、マーマレードジャム
	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
	あさりとかぶの豆乳スープ	豆乳、かぶ、あさり、しめじ、パセリ
	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	
27日(金)	ごはん	様似産の米
	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
	おかか和え	白菜、ほうれん草、竹輪、かつお節
	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、豚肉、りんご	
30日(月)	ごはん	様似産の米
	ヤンニョム風チキン	鶏肉、生姜、にんにく、いりごま
	もやしのナムル	もやし、チンゲン菜、ツナ
	はんぺんときのこの中華スープ	はんぺん、長ねぎ、えのき茸、まいたけ、しいたけ
	アレルギー表示	
	小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご、ごま	

9月の１人当たり平均摂取栄養値	エネルギー 624Kcal、たんぱく質 22.1g、脂質 20.5g、炭水化物 84.5g、食塩相当量 2.7g 〔推定値〕

※お米とだし用昆布は様似産のものです。

※豆腐やしらたき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。