

9月給食だより

旭川市立近文第一小学校

1日(月) 654kcal	2日(火) 575kcal	3日(水) 610kcal	4日(木) 551kcal	5日(金) 678kcal
◆わかめごはん ●牛乳 ▲フィッシュボール吉野煮 ●厚焼たまご ★果物(りんご)	◆小ごはん ●牛乳 ▲うどん ●鶏天ぷら ★果物(オレンジ)	◆ごはん ●牛乳 ▲肉豆腐 ●からし和え	◆米粉バターパン ●牛乳 ▲ミネストローネ  ●チーズポテト ★果物(グレープフルーツ)	◆ごはん ●牛乳 ▲鶏ちゃんこ汁 ●鯖(さば)の照り焼き
◆精白米 わかめ 砂糖 ▲すりみ団子(魚肉) 豚肉 ごぼう 人参 じゃが芋 竹の子 こんにゃく グリーンピース 砂糖 ●鶏卵 砂糖 ★りんご	▲うどん 豚肉 油揚げ 竹輪 人参 長葱 ●鶏肉 にんにく 鶏卵 小麦粉 油 ★オレンジ	▲豆腐 白滝 豚肉 しめじ 水菜 さやいんげん 砂糖 ●もやし にんじん	▲ピーマン セロリ 玉葱 人参 ベーコン トマト マカロニ 油 ●じゃが芋 牛乳 粉チーズ 砂糖 バター ★グレープフルーツ	▲鶏肉 大根 人参 白菜 長葱 こんにゃく 油揚げ 大豆 里芋 ごぼう 胡麻 生姜 みそ 油 ●鯖 砂糖
8日(月) 673kcal	9日(火) 559kcal	10日(水) 649kcal	11日(木) 610kcal	12日(金) 639kcal
◆ごはん  ●牛乳 ▲えびカレー ●福神漬け ★黄桃ミックス	◆小ごはん ●牛乳 ▲醤油ラーメン ●かにシュウマイ ★果物(バナナ) ♥アーモンド	◆ごはん ●牛乳 ▲豆腐の親子卵とじ ●豆苗(とうみょう)の中華和え	◆米粉コッペパン  ●牛乳 ▲ポトフ ●枝豆とコーンのフリッター(2個) ★ブロッコリー ♥パックマヨネーズ	◆ごはん ●牛乳 ▲ちぎり団子汁 ●ほっけの塩焼き ★果物(グレープフルーツ)
▲えび 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 生姜 グリーンピース 小麦粉 牛乳 マーガリン カレールウ バター ●大根 なす れんこん なた豆 しそ 砂糖 ★パイン みかん 黄桃	▲中華麺 豚肉 メンマ つと巻き 長葱 ラード ●玉葱 魚肉すり身 小麦粉 鶏卵 ラード じゃが芋 生姜 かに 砂糖 大豆粉 ★バナナ ♥アーモンド	▲鶏肉 豆腐 鶏卵 人参 竹の子 長葱 椎茸 砂糖 ●豆苗 人参 もやし 胡麻油 砂糖 胡麻	▲ウインナー ベーコン じゃが芋 人参 玉葱 キャベツ ●コーン 人参 枝豆 小麦粉 砂糖 米粉 油 ★ブロッコリー ♥マヨネーズ	▲米粉 白玉粉 小麦粉 脱脂粉乳 ごぼう 人参 大根 鶏肉 長葱 油揚げ ●ほっけ ★グレープフルーツ
15日(月)	16日(火) 688kcal	17日(水) 639kcal	18日(木) 677kcal	19日(金) 632kcal
敬老の日	◆ごはん ●牛乳 ▲酢豚 ●胡麻和え	◆ごはん ●牛乳 ▲おでん ●いわし梅煮 ★果物(りんご)	◆食パン  ●牛乳 ▲さつま芋と栗のシチュー ●ハムカツ ★温野菜ソース和え	◆ごはん ●牛乳 ▲どさんこ汁 ●かまぼこの照り煮(3個) ★果物(バナナ)
	▲豚肉 生姜 油 じゃが芋 人参 玉葱 椎茸 竹の子 ピーマン 砂糖 ●もやし ほうれん草 胡麻 砂糖	▲豆腐 人参 竹輪 大根 こんにゃく 竹の子 がんもどき うずら卵 砂糖 ●いわし 砂糖 梅干し ★りんご	▲さつま芋 栗 人参 玉葱 鶏肉 マッシュルーム パセリ 油 小麦粉 牛乳 ●ハム(鶏肉 豚肉) パン粉 油 ★キャベツ	▲ホタテ コーン 人参 じゃが芋 白菜 豆腐 わかめ みそ ●かまぼこ(魚肉 油) 砂糖 ★バナナ
22日(月) 692kcal	23日(火)	24日(水) 673kcal	25日(木) 641kcal	26日(金) 655kcal
◆ごはん  ●牛乳 ▲ポークカレー ●福神漬け ★フルーツのゼリー和え	秋分の日	◆ごはん ●牛乳 ▲厚揚げと豚肉の炒め煮 ●海藻サラダ	◆ミルクパン  ●牛乳 ▲白玉スープ ●えびカツ ★コーンソテー	◆ごはん ●牛乳 ▲鮭のごまみそ鍋 ●さつま芋と鶏肉の甘辛煮
▲豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 生姜 グリーンピース 小麦粉 牛乳 マーガリン カレールウ バター ●大根 なす れんこん なた豆 しそ 砂糖 ★パイン みかん ゼリー(ぶどう果汁)		▲厚揚げ 豚肉 玉葱 人参 枝豆 砂糖 油 ●もやし わかめ 寒天 茎わかめ つのまた 砂糖 胡麻油	▲白玉もち ハム パセリ 鶏卵 人参 ●えび 魚肉 玉葱 パン粉 油 ●コーン 油	▲鮭 豆腐 キャベツ 長葱 胡麻 みそ ●さつま芋 こんにゃく 鶏肉 椎茸 油 砂糖
29日(月) 575kcal	30日(火) 622kcal	<p>*物資の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。</p> <p> のついた日はスプーンがつきます。はしの準備もお忘れなく。感染症や食中毒を防ぐにはこまめな手洗いが大切です。トイレの後、食事の前には石けんでしっかり手を洗い、清潔なハンカチで拭きましょう。</p> <p><お知らせ> 給食だよりには献立名と使用する食材名を載せています。献立名についているマーク(◆▲●★♥■)と献立に使われている食材に同じマーク(◆▲●★♥■)がついています。</p>		
◆ごはん ●牛乳 ▲大根のピリ辛みそ炒め ●小松菜と油揚げの煮びたし	◆ごはん ●牛乳 ▲せんべい汁 ●高野豆腐の炒め煮 ★グレープゼリー			
▲大根 長葱 豚肉 人参 さやいんげん にんにく 生姜 みそ 胡麻油 米粉 砂糖 ●小松菜 白菜 油揚げ 油 砂糖	▲鶏肉 ごぼう 人参 長葱 せんべい こんにゃく ●高野豆腐 切り干し大根 ひじき 人参 油揚げ 枝豆 砂糖 油 ★ゼリー(ぶどう果汁)			