

令和7年度 9月 献立表 小学生

	月	火	水	木	金
こ ん だ て	1 605kcal ごはん さつまじる しろみさかなフライ ひじきのいために	2 572kcal しょうゆラーメン こまつなの おかかあえ ヨーグルトミックス	3 632kcal ごはん けんちんじる さばのソースやき ほうれんそうの いそあえ	4 644kcal せわりコッペ コーンスープ チリコンカン パリパリサラダ	5 679kcal むぎごはん マーボー豆腐 あげはるまき かいそうサラダ
	あか き みどり	とりにく、とうふ、みそ、ほき、ひじき、だいず、油あげ こめ、さつまいも、パン粉、小麦粉、片栗粉、こんにゃく、油、しらたき、砂糖 にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう	ぶたにく、なると、ロースハム、かつおぶし、ヨーグルト ラーメン、油 もやし、めんま、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、きくらげ、こまつな、だいこん、みかん、もも、バナナ	とりにく、とうふ、さば、みそ、のり きゅうにゅう、白花豆、ぶたにく、だいず、えだまめ コッペパン、油、とうもろこし、小麦粉、砂糖、ぎょうざの皮、こまドレッシング たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、キャベツ、きゅうり	とうふ、ぶたにく、だいず、みそ、ひじき、わかめ、ぶりのり こめ、むぎ、油、砂糖、ごま油、片栗粉 にんじん、ねぎ、しいたけ、キャベツ、だいこん
	8 557kcal ごはん チンゲンサイスープ とりのごまてりやき ビーフンの いためもの	9 558kcal 厚沢部ごもくうどん かぼちゃのてんぷら すいか	10 587kcal ごはん えのきのみそしる すぶた ほうれんそうの ごまあえ	11 593kcal バーガーパン ホワイトシチュー ハンバーグ コールスローサラダ	12 645kcal ぎゅうどん キャベツのみそしる 厚沢部サラダ (アスパラ、ブロッコリー、 メークインのツナマヨサラダ)
	あか き みどり	ベーコン、とりにく、ぶたにく こめ、ビーフン、油、砂糖、ごま油 チンゲンサイ、はくさい、にんじん、ピーマン、キャベツ、しいたけ	とりにく、油あげ うどん、砂糖、小麦粉、片栗粉、油 まいたけ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、かぼちゃ、すいか	わかめ、みそ、ぶたにく こめ、片栗粉、じゃがいも、油、砂糖、ごま えのき、ねぎ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、ほうれんそう、もやし	ぎゅうにゅう、とりにく、白花豆、スキムミルク、ぶたにく、ロースハム コッペパン、油、バター、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマト、キャベツ、きゅうり
こ ん だ て	15 敬老の日	16 610kcal クリームスパゲティ あさりのサラダ フルーツしらたま	17 538kcal ごはん にくだんごじる さけのしおやき はるさめ ちゅうかサラダ	18 583kcal バターパン ミネストローネ かぼちゃグラタン イタリアンサラダ	19 689kcal あきやさいカレー (むぎごはん) わふうサラダ スライスパイン
	あか き みどり	ベーコン、とうにゅう、みそ、あさり スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、バター、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま、もち米 たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、きゅうり、キャベツ、にんじん、みかん、バナナ	とりにく、ぶたにく、さけ、ロースハム こめ、はるさめ、コーン、砂糖、ごま油、ごま はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、きゅうり、もやし	ぎゅうにゅう、ウインナー、えだまめ、だいず、ベーコン、スキムミルク、チーズ、ツナ バターパン、油、砂糖、バター、パン粉 キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、セロリ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、白花豆、じゃこ こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、さつまいも、砂糖、ごま油、ごま たまねぎ、にんじん、しめじ、まいたけ、りんご、だいこん、きゅうり、パイン
	22 609kcal ごはん ちゅうかスープ とりのからあげ ホイコーロー	23 秋分の日	24 574kcal わかめごはん こまつなのみそしる いわしのしょうがに にくじゃが	25 555kcal あげパン ポトフ チキンナゲット フルーツミックス	26 607kcal ちゅうかどん (むぎごはん) あげぎょうざ ほうれんそうナムル
	あか き みどり	わかめ、とうふ、とりにく、ぶたにく、みそ こめ、ごま油、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、 ねぎ、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん	わかめ、とうふ、油あげ、みそ、いわし、ぶたにく こめ、ごま、油、じゃがいも、砂糖 こまつな、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しいたけ	ウインナー、とりにく コッペパン、油、砂糖、じゃがいも たまねぎ、にんじん、みかん、もも、バナナ	ぶたにく、いか、とりにく こめ、むぎ、油、塩ラーメンスープの素、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま だけのこ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、きくらげ、ほうれんそう、もやし
こ ん だ て	29 617kcal ごはん とんじる てりやきチキン なめたけあえ	30 643kcal スパゲティ ミートソース だいがくいも りんご	今月の厚沢部町食材 お米・じゃがいも・きくらげ・まいたけ・しいたけ だいこん・キャベツ・たまねぎ・かぼちゃ・すいか とうもろこし・アスパラ・ブロッコリー・牛肉		小学生平均 エネルギー：605 kcal たんぱく質：24.0 g 脂質：20.6 g カルシウム：340 mg 食塩：2.3 g
	あか き みどり	ぶたにく、とうふ、みそ、とりにく こめ、油、じゃがいも、こんにゃく たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、ほうれんそう、はくさい、なめたけ	9月9日・12日は‘厚沢部まごど’ 地元のめぐみにありがとう給食 ～地元の食材と農家さんに感謝しよう～		
	あか き みどり	ぶたにく、だいず スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、さつまいも、さとう、ごま たまねぎ、にんじん、しいたけ、トマト、りんご			
	あか き みどり	ぶたにく、とうふ、みそ、とりにく こめ、油、じゃがいも、こんにゃく たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、ほうれんそう、はくさい、なめたけ			

★牛乳は毎日つきます。★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。

★日にちの横の数字は、エネルギー量です。★塩分量はめん類の汁を残した量です。★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。

令和7年度 9月 アレルギー献立表 小学生

	月	火	水	木	金
こんだて	1 680kcal ごはん さつまじる 豆乳コロッケ ひじきのいために	2 572kcal しょうゆラーメン こまつなの おかかあえ ヨーグルトミックス	3 631kcal ごはん けんちんじる ぶたのソースやき ほうれんそうの いそあえ	4 644kcal せわりコッペ コーンスープ チリコンカン パリパリサラダ	5 679kcal むぎごはん マーボーどうふ あげはるまき かいそうサラダ
	あか とりにく、とうふ、みそ、ほき、豆乳、ひじき、だいず、油あげ	ぶたにく、なると、ロースハム、かつおぶし、ヨーグルト	とりにく、とうふ、きぼ、ぶた、みそ、のり	ぎゅうにゅう、白花豆、ぶたにく、だいず、えだまめ	とうふ、ぶたにく、だいず、みそ、ひじき、わかめ、心のり、のり
	き こめ、さつまいも、じゃがいも、パン粉、小麦粉、片栗粉、こんにやく、油、しらたき、砂糖	ラーメン、油	こめ、こんにやく、じゃがいも、ごま油、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま	コッペパン、油、とうもろこし、小麦粉、砂糖、ぎょうざの皮、ごまドレッシング	こめ、むぎ、油、砂糖、ごま油、片栗粉
	みどり にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう	もやし、めんま、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、きくらげ、こまつな、だいこん、みかん、もも、バナナ	にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、れんこん、ねぎ、ほうれんそう、もやし	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、キャベツ、きゅうり	にんじん、ねぎ、しいたけ、キャベツ、だいこん
こんだて	8 557kcal ごはん チンゲンサイスープ とりのごまてりやき ビーフンの いためもの	9 558kcal 厚沢部ごもくうどん かぼちゃのてんぷら すいか	10 587kcal ごはん キャベツのみそしる すぶた ほうれんそうの ごまあえ	11 593kcal バーガーパン ホワイトシチュー ハンバーグ コールスローサラダ	12 645kcal 牛丼 キャベツのみそしる 厚沢部サラダ (アスパラ、ブロッコリー、 メークインのツナマヨサラダ)
	あか ベーコン、とりにく、ぶたにく	とりにく、油あげ	わかめ、みそ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、とりにく、白花豆、スキムミルク、ぶたにく、ロースハム	牛肉、油揚げ、みそ、ツナ
	き こめ、ビーフン、油、砂糖、ごま油	うどん、砂糖、小麦粉、片栗粉、油	こめ、片栗粉、じゃがいも、油、砂糖、ごま	コッペパン、油、バター、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ	こめ、しらたき、油、砂糖、ごま、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ
	みどり チンゲンサイ、はくさい、にんじん、ピーマン、キャベツ、しいたけ	まいたけ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、かぼちゃ、すいか	えのき、ねぎ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、ほうれんそう、もやし	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマト、キャベツ、きゅうり	ねぎ、たまねぎ、しいたけ、キャベツ、アスパラ、ブロッコリー
こんだて	15 敬老の日	16 610kcal クリームスパゲティ あさりのサラダ フルーツしらたま	17 599kcal ごはん にくだんごじる ぶたのしょうがやき はるさめ ちゅうかサラダ	18 583kcal バターパン ミネストローネ かぼちゃグラタン イタリアンサラダ	19 689kcal あきやさいカレー (むぎごはん) わふうサラダ スライスパイン
	あか ベーコン、とうにゅう、みそ、あさり	とりにく、ぶたにく、きせ、ロースハム	ぎゅうにゅう、ウインナー、えだまめ、だいず、ベーコン、スキムミルク、チーズ、ツナ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、白花豆、じゃこ	
	き スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、バター、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま、もち米	こめ、はるさめ、コーン、砂糖、ごま油、ごま	バターパン、油、砂糖、バター、パン粉	こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、さつまいも、砂糖、ごま油、ごま	
	みどり たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、きゅうり、キャベツ、にんじん、みかん、バナナ	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、きゅうり、もやし	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、トマト、かぼちゃ、ピーマン、ブロッコリー、セロリ	たまねぎ、にんじん、しめじ、まいたけ、りんご、だいこん、きゅうり、パイ	
こんだて	22 609kcal ごはん ちゅうかスープ とりのからあげ ホイコーロー	23 秋分の日	24 591kcal わかめごはん こまつなのみそしる ごもくにくだんご にくじゃが	25 555kcal あげパン ポトフ チキンナゲット フルーツミックス	26 607kcal ちゅうかどん (むぎごはん) あげぎょうざ ほうれんそうナムル
	あか わかめ、とうふ、とりにく、ぶたにく、みそ		わかめ、とうふ、油あげ、みそ、いわも、ぶたにく	ウインナー、とりにく	ぶたにく、いか、とりにく
	き こめ、ごま油、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、		こめ、ごま、油、じゃがいも、砂糖	コッペパン、油、砂糖、じゃがいも	こめ、むぎ、油、塩ラーメンスープの素、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま
	みどり ねぎ、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん		こまつな、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しいたけ	たまねぎ、にんじん、みかん、もも、バナナ	たけのこ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、きくらげ、ほうれんそう、もやし
こんだて	29 617kcal ごはん とんじる てりやきチキン なめたけあえ	30 643kcal スパゲティ ミートソース だいがくいも りんご	今月の厚沢部町食材 お米・じゃがいも・きくらげ・まいたけ・しいたけ だいこん・キャベツ・たまねぎ・かぼちゃ・すいか とうもろこし・アスパラ・ブロッコリー・牛肉		小学生平均 エネルギー：612 kcal たんぱく質：23.9 g 脂質：21.4 g カルシウム：337 mg 食塩：2.3 g
	あか ぶたにく、とうふ、みそ、とりにく	ぶたにく、だいず	9月9日・12日は“厚沢部まると” 地元のめぐみにありがとう給食 ～地元の食材と農家さんに感謝しよう～		
	き こめ、油、じゃがいも、こんにやく	スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、さつまいも、さとう、ごま			
	みどり たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、ほうれんそう、はくさい、なめたけ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、トマト、りんご			

★牛乳は毎日つきます。★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。
★日にちの横の数字は、エネルギー量です。★塩分量はめん類の汁を残した量です。★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。



令和7年度 9月 献立表 中学生

	月	火	水	木	金
こんだて	1 795kcal ごはん さつまい 白身魚のフライ ひじきの炒め煮	2 736kcal 醤油ラーメン 小松菜のおかか和え ヨーグルトミックス	3 785kcal ごはん けんちん汁 さばのソース焼き ほうれん草の磯和え	4 851kcal 背割りコッペ コーンスープ チリコンカン パリパリサラダ	5 892kcal 麦ごはん 麻婆豆腐 揚げ春巻き 海藻サラダ
	あか とりにく、とうふ、みそ、ほぎ、ひじき、だいず、油あげ	がたにく、なると、ローズハム、かつおぶし、ヨーグルト	とりにく、とうふ、さば、みそ、のり	ぎゅうにゅう、白花豆、ぶたにく、だいず、えだまめ	とうふ、ぶたにく、だいず、みそ、ひじき、わかめ、のり、のり
	き こめ、さつまいも、パン粉、小麦粉、片栗粉、こんにゃく、油、しらたき、砂糖	ラーメン、油	こめ、こんにゃく、じゃがいも、ごま油、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、こま	コッペパン、油、どうもろこし、小麦粉、砂糖、ぎょうざの皮、こまドレッシング	こめ、むぎ、油、砂糖、ごま油、片栗粉
	みどり にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう	もやし、めんま、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、きくらげ、こまつな、だいこん、みかん、もも、バナナ	にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、れんこん、ねぎ、ほうれんそう、もやし	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、キャベツ、きゅうり	にんじん、ねぎ、しいたけ、キャベツ、だいこん
こんだて	8 694kcal ごはん チンゲン菜スープ 鶏のごま照り焼き ビーフンの炒め物	9 702kcal 厚沢部五目うどん かぼちゃの天ぷら すいか	10 772kcal ごはん えのきのみそ汁 酢豚 ほうれん草の ごま和え	11 735kcal バーガーパン ホワイトシチュー ハンバーグ コールスローサラダ	12 840kcal 牛丼 キャベツのみそ汁 厚沢部サラダ (アスパラ、ブロッコリー、 メークインのツナマヨサラダ)
	あか ベーコン、とりにく、ぶたにく	とりにく、油あげ	わかめ、みそ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、とりにく、白花豆、スキムミルク、ぶたにく、ローズハム	牛肉、油揚げ、みそ、ツナ
	き こめ、ビーフン、油、砂糖、ごま油	うどん、砂糖、小麦粉、片栗粉、油	こめ、片栗粉、じゃがいも、油、砂糖、こま	コッペパン、油、バター、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ	こめ、しらたき、油、砂糖、ごま、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ
	みどり チンゲンサイ、はくさい、にんじん、ピーマン、キャベツ、しいたけ	まいたけ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、かぼちゃ、すいか	えのき、ねぎ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、ほうれんそう、もやし	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマト、キャベツ、きゅうり	ねぎ、たまねぎ、しいたけ、キャベツ、アスパラ、ブロッコリー
こんだて	15 敬老の日	16 802kcal クリームスパゲティ あさりのサラダ フルーツ白玉	17 694kcal ごはん 肉団子汁 鮭の塩焼き 春雨中華サラダ	18 762kcal バターパン ミネストローネ かぼちゃグラタン イタリアンサラダ	19 895kcal 秋野菜カレー (麦ごはん) 和風サラダ スライスパイ
	あか ベーコン、とうにゅう、みそ、あさり	ベーコン、とうにゅう、みそ、あさり	とりにく、ぶたにく、さけ、ローズハム	ぎゅうにゅう、ウインナー、えだまめ、だいず、ベーコン、スキムミルク、チーズ、ツナ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、白花豆、じゃこ
	き スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、バター、片栗粉、砂糖、ごま油、こま、もち米	スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、バター、片栗粉、砂糖、ごま油、こま、もち米	こめ、はるさめ、コーン、砂糖、ごま油、こま	バターパン、油、砂糖、バター、パン粉	こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、さつまいも、砂糖、ごま油、こま
	みどり たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、きゅうり、キャベツ、にんじん、みかん、バナナ	たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、きゅうり、キャベツ、にんじん、みかん、バナナ	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、きゅうり、もやし	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、トマト、かぼちゃ、ピーマン、ブロッコリー、セロリ	たまねぎ、にんじん、しめじ、まいたけ、りんご、だいこん、きゅうり、パイ
こんだて	22 810kcal ごはん 中華スープ 鶏の唐揚げ ホイコーロー	23 秋分の日	24 727kcal わかめごはん 小松菜のみそ汁 いわしの生姜煮 肉じゃが	25 734kcal あげパン ポトフ チキンゲット フルーツミックス	26 766kcal 中華丼(麦ごはん) 揚げぎょうざ ほうれん草のナムル
	あか わかめ、とうふ、とりにく、ぶたにく、みそ		わかめ、とうふ、油あげ、みそ、いわし、ぶたにく	ウインナー、とりにく	ぶたにく、いか、とりにく
	き こめ、ごま油、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、		こめ、ごま、油、じゃがいも、砂糖	コッペパン、油、砂糖、じゃがいも	こめ、むぎ、油、塩ラーメンスープの素、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油、こま
	みどり ねぎ、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん		こまつな、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しいたけ	たまねぎ、にんじん、みかん、もも、バナナ	たけのこ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、きくらげ、ほうれんそう、もやし
こんだて	29 776kcal ごはん 豚汁 照り焼きチキン なめたけ和え	30 836kcal スパゲティ ミートソース 大学芋 りんご	今月の厚沢部町食材 お米・じゃがいも・きくらげ・まいたけ・しいたけ だいこん・キャベツ・たまねぎ・かぼちゃ・すいか とうもろこし・アスパラ・ブロッコリー・牛肉		小学生平均 エネルギー：783 kcal たんぱく質：30.1 g 脂質：25.2 g カルシウム：380 mg 食塩：2.6 g
	あか ぶたにく、とうふ、みそ、とりにく	ぶたにく、だいず			
	き こめ、油、じゃがいも、こんにゃく	スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、さつまいも、さとう、こま			
	みどり たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、ほうれんそう、はくさい、なめたけ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、トマト、りんご			



9月9日・12日は「厚沢部まるごと」
地元のめぐみにありがとう給食
～地元の食材と農家さんに感謝しよう～

★牛乳は毎日つきます。★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。

★日にちの横の数字は、エネルギー量です。★塩分量はめん類の汁を残した量です。★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。

令和7年度 9月 アレルギー献立表 中学生

	月	火	水	木	金
こんだて	1 795kcal ごはん さつまい 白身魚のフライ ひじきの炒め煮	2 736kcal 醤油ラーメン 小松菜のおかか和え ヨーグルトミックス	3 785kcal ごはん けんちん汁 さばのソース焼き ほうれん草の磯和え	4 851kcal 背割りコッペ コーンスープ チリコンカン パリパリサラダ	5 892kcal 麦ごはん 麻婆豆腐 揚げ春巻き 海藻サラダ
	あか とりにく、とうふ、みそ、ほき、ひじき、だいず、油あげ	ぶたにく、なると、ロースハム、かつおぶし、ヨーグルト	とりにく、とうふ、さば、みそ、のり	ぎゅうにゆう、白花豆、ぶたにく、だいず、えだまめ	どうふ、ぶたにく、だいず、みそ、ひじき、わかめ、ふりのり
	き こめ、さつまいも、パン粉、小麦粉、片栗粉、こんにゃく、油、しらたき、砂糖	ラーメン、油	こめ、こんにゃく、じゃがいも、ごま油、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま	コッペパン、油、とうもろこし、小麦粉、砂糖、きょうざの皮、ごまだレッシング	こめ、むぎ、油、砂糖、ごま油、片栗粉
	みどり にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう	もやし、めんま、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、きくらげ、こまつな、だいこん、みかん、もも、バナナ	にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、れんこん、ねぎ、ほうれんそう、もやし	たまねぎ、にんじん、マツジユールーム、トマト、キャベツ、きゅうり	にんじん、ねぎ、しいたけ、キャベツ、だいこん
こんだて	8 694kcal ごはん チンゲン菜スープ 鶏のごま照り焼き ビーフンの炒め物	9 702kcal 厚沢部五目うどん かぼちゃの天ぷら すいか	10 772kcal ごはん えのきのみそ汁 酢豚 ほうれん草のごま和え	11 735kcal バーガーパン ホワイトシチュー ハンバーグ コールスローサラダ	12 840kcal 牛丼 キャベツのみそ汁 厚沢部サラダ (アスパラ、ブロッコリー、メークインのツナマヨサラダ)
	あか ベーコン、とりにく、ぶたにく	とりにく、油あげ	わかめ、みそ、ぶたにく	ぎゅうにゆう、とりにく、白花豆、スキムミルク、ぶたにく、ロースハム	牛肉、油揚げ、みそ、ツナ
	き こめ、ビーフン、油、砂糖、ごま油	うどん、砂糖、小麦粉、片栗粉、油	こめ、片栗粉、じゃがいも、油、砂糖、ごま	コッペパン、油、バター、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ	こめ、しらたき、油、砂糖、ごま、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ
	みどり チンゲンサイ、はくさい、にんじん、ピーマン、キャベツ、しいたけ	まいたけ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、かぼちゃ、すいか	えのき、ねぎ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、ほうれんそう、もやし	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマト、キャベツ、きゅうり	ねぎ、たまねぎ、しいたけ、キャベツ、アスパラ、ブロッコリー
こんだて	15 敬老の日	16 802kcal クリームスパゲティ あさりのサラダ フルーツ白玉	17 694kcal ごはん 肉団子汁 鮭の塩焼き 春雨中華サラダ	18 762kcal バターパン ミネストローネ かぼちゃグラタン イタリアンサラダ	19 895kcal 秋野菜カレー (麦ごはん) 和風サラダ 黄桃
	あか ベーコン、とうにゆう、みそ、あさり	とりにく、ぶたにく、さけ、ロースハム	ぎゅうにゆう、ウインナー、えだまめ、だいず、ベーコン、スキムミルク、チーズ、ツナ	ぎゅうにゆう、ぶたにく、白花豆、じゃこ	
	き スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、バター、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま、もち米	こめ、はるさめ、コーン、砂糖、ごま油、ごま	バターパン、油、砂糖、バター、パン粉	こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、さつまいも、砂糖、ごま油、ごま	
	みどり たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、きゅうり、キャベツ、にんじん、みかん、バナナ	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、きゅうり、もやし	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、トマト、かぼちゃ、ピーマン、ブロッコリー、セロリ	たまねぎ、にんじん、しめじ、まいたけ、りんご、だいこん、きゅうり、パイナップル、黄桃	
こんだて	22 810kcal ごはん 中華スープ 鶏の唐揚げ ホイコーロー	23 秋分の日	24 727kcal わかめごはん 小松菜のみそ汁 いわしの生姜煮 肉じゃが	25 734kcal あげパン ポトフ チキンナゲット フルーツミックス	26 766kcal 中華丼 (麦ごはん) 揚げぎょうざ ほうれん草のナムル
	あか わかめ、とうふ、とりにく、ぶたにく、みそ		わかめ、とうふ、油あげ、みそ、いわし、ぶたにく	ウインナー、とりにく	ぶたにく、いかに、とりにく
	き こめ、ごま油、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、		こめ、ごま、油、じゃがいも、砂糖	コッペパン、油、砂糖、じゃがいも	こめ、むぎ、油、塩ラーメンスープの素、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま
	みどり ねぎ、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん		こまつな、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しいたけ	たまねぎ、にんじん、みかん、もも、バナナ	たけのこ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、きくらげ、ほうれんそう、もやし
こんだて	29 776kcal ごはん 豚汁 照り焼きチキン なめたけ和え	30 836kcal スパゲティ ミートソース 大学芋 りんご	今月の厚沢部町食材 お米・じゃがいも・きくらげ・まいたけ・しいたけ だいこん・キャベツ・たまねぎ・かぼちゃ・すいか とうもろこし・アスパラ・ブロッコリー・牛肉 9月9日・12日は‘厚沢部まるごと’ 地元のめぐみにありがとう給食 ～地元の食材と農家さんに感謝しよう～ 小学生平均 エネルギー：783 kcal たんぱく質：30.1 g 脂質：25.2 g カルシウム：380 mg 食塩：2.6 g 		
	あか ぶたにく、とうふ、みそ、とりにく	ぶたにく、だいず			
	き こめ、油、じゃがいも、こんにゃく	スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、さつまいも、さとう、ごま			
	みどり たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、ほうれんそう、はくさい、なめたけ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、トマト、りんご			

★牛乳は毎日つきます。★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。

★日にちの横の数字は、エネルギー量です。★塩分量はめん類の汁を残した量です。★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。