



# 9 がっこんだて



令和6年

三沢市学校給食センター

日	よう日	こんだてめい		たべもののほたらき			エネルギー (Kcal)		おしらせ
				《赤》 からだをつくる	《黄》 ねつやちからのもとになる	《緑》 からだのちょうしをととのえる	小	中	
2	月	ごはん	からあげ やさしいため かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご こうやとうふ	ごはん あぶら でんぶん	キャベツ ピーマン たまねぎ もやし にんじん にんにく ねぎ えのきたけ	656	776	今日のから揚げは、青森県で おなじみのスタミナ源たれて 味付けしたものです。
3	火	ロコモコどん	デミハンバーグ レタスサラダ オニオンスープ パックマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	むぎごはん マヨネーズ パンこ	レタス サニーレタス えだまめ きピーマン たまねぎ にんじん ほうれんそう パセリ	583	737	ごはんレタスサラダと ハンバーグをのせて マヨネーズをかけて 食べましょう。
4	水	ごはん	ぼうぎょうざ ピピンパ チンゲンサイととうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん こむぎこ ごまあぶら	もやし にんにく しょうが ぜんまい きくらげ にんじん チンゲンサイ ねぎ キャベツ	577	694	
5	木	むぎごはん	ハヤシライス グリーンサラダ なしゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん ハヤシルウ マーガリン ドレッシング ゼリー	たまねぎ にんじん レタス マッシュルーム グリンピース しょうが にんにく ブロッコリー きゅうり コーン	613	756	梨は、秋が旬の果物です。 梨をつかったゼリーが つきます。
6	金	パック ちゅうかめん	はんじゅくあじつけにたまご ごぼうサラダ しょうゆラーメン	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく なると	ちゅうかめん	キャベツ にんじん もやし ねぎ メンマ しょうが にんにく ごぼう きゅうり コーン	578	677	
9	月	ごはん	とりつくね にくじゃが キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こうやとうふ みそ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース しょうが キャベツ にんじん ぶなしめじ	581	765	※とりつくね (小1こ、中2こ)
10	火	ごはん	ホッケフライ (パックしょうゆ) ひじきのいために あごだしじる	ぎゅうにゅう ホッケ ひじき だいず さつまあげ とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら パンこ さとう	にんじん れんこん こんにゃく はくさい ねぎ えのきたけ	581	701	
11	水	ナン	キーマカレー コーンサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず	ナン ひよこまめ カレールウ マーガリン ドレッシング	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン みかん	655	779	新人戦応援メニューです。 しっかり食べて、頑張って くださいね!
12	木	ごはん	はるまき ぶたにくとチンゲンサイのちゅうかいため はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ なると	ごはん こむぎこ あぶら はるさめ さとう	にんじん ぶなしめじ チンゲンサイ たけのこ しょうが にんにく はくさい ねぎ	666	788	
13	金	ごはん	おつきみハンバーグ こまつなごまあえ いもちじる おかかふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	ごはん いもち ごま	ごぼう にんじん ねぎ しいたけ こまつな もやし たまねぎ	601	768	今日は一足早いですがお月見 献立です。うさぎの形の ハンバーグがつきます。 今年のお月見は9月17日です。
17	火	ごはん	いわししょうがに ごぼうブルコギ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく みそ	ごはん ごま ごまあぶら じゃがいも いたふ	ごぼう にんじん ピーマン しいたけ こんにゃく だいこんな にんにく	600	742	
18	水	ごはん	シュウマイ もやしとツナのちゅうかあえ マーボーとうふ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく だいず とうふ	ごはん こむぎこ ごまあぶら ごま でんぶん	もやし きゅうり ねぎ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	674	800	
19	木	ごはん	あつやきたまご ぶたキムチのため ながいのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ あぶらあげ	ごはん さとう ごまあぶら ながいも	はくさい もやし はくさいキムチ しょうが にんにく にんじん いんげん	577	700	青森県産の卵をつかった 厚焼き玉子です。
20	金	パックうどん	とりてん ゆでキャベツのごまサラダ ちくさうどん ボンデチョコドーナツ	ぎゅうにゅう なると たまご とりにく かにかまぼこ	うどん こむぎこ あぶら ごま ドレッシング ドーナツ	にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	643	722	とり天をうどんに入れて 食べてもおいしいですよ。
24	火	せわりパン	ロングウインナー ポテトサラダ ベーコンとはくさいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	パン じゃがいも マヨネーズ	レタス きゅうり コーン はくさい たまねぎ にんじん	561	734	パンにウインナーとサラダを はさんで食べましょう。
25	水	ごはん	はんじゅくめだまやき ルーローハンのぐ わかめスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく わかめ とうふ	ごはん さとう ごま	たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく ねぎ えのきたけ にんじん	589	727	ルーローハンは台湾の料理 です。ごはんルーロー ハンの具と目玉焼きをのせて 食べましょう。
26	木	むぎごはん	チキンカレー ふくじんづけ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく	むぎごはん カレールウ マーガリン じゃがいも みかんゼリー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご みかん パイナップル もも ナタデココ ふくじんづけ	661	807	
27	金	ごはん	メンチカツ きんぴらごぼう だいこんのみそしる	ジョア (マスカット) とりにく さつまあげ こうやとうふ みそ	ごはん パンこ あぶら ごま ごまあぶら さとう	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく たまねぎ だいこん ぶなしめじ	559	678	
30	月	ごはん	さばのみそに ながいもサラダ せんべいじる	ぎゅうにゅう さば とりにく	ごはん ながいも おつゆせんべい	オクラ ごぼう にんじん はくさい こんにゃく しいたけ ねぎ	653	774	長いもは三沢市産です。

※献立や食材等は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。 ※魚には骨が残っている場合がありますので、気をつけて食べてください。

## 9月11日 (水) は中体連新人大会応援メニューです!

9月14日~16日に中体連新人大会が行われます。全力を出しきれるよう頑張ってくださいね! 応援しています♪