

# ☆9月分 給食献立



| <br>・9/10 十五夜<br>・10/8 十三夜 | 水  | 木   | 金  | 土   |
|---|--|---|--|---|
|   |  | 1   | 2  | 3   |
|   |                         | ・ご飯<br>・牛乳<br>・さば塩麴焼き<br>・ごまあえ<br>・肉じゃが<br>熱 991kcal た 44.4g                                  | ・ご飯<br>・牛乳<br>・アドボ<br>・野菜のツナ和え<br>・根菜汁<br>熱 810kcal た 41.4g        | ・焼きそば<br>・ジョア<br>・フライドポテト<br>五中祭 <br>熱 875kcal た 23.1g |
| 月   | 火  | 水   | 木  | 金   |
| 5   | 6  | 7   | 8  | 9   |
| 3日(土)の<br>振替休業日<br>      | ・ご飯<br>・牛乳<br>・メンチカツ<br>(パックソース)<br>・ひじきの五目煮<br>・みそけんちん汁<br>熱 876kcal た 26.9g                            | ・スタミナ丼<br>・牛乳<br>・もずくスープ<br>・ウエハース<br>教職員研修会のため<br>いつもより給食時間が<br>早くなります。<br>熱 722kcal た 29.8g | ・ご飯<br>・牛乳<br>・ホッケ塩焼き<br>・五目きんぴら<br>・小松菜のみそ汁<br>熱 759kcal た 33.9g  | ・ご飯<br>・牛乳<br>・鶏のマヨカレー焼き<br>・野菜のナムル<br>・かきたま汁<br>熱 857kcal た 32.9g  |
| 12  | 13   | 14  | 15   | 16  |
| ・チキンライス<br>・牛乳<br>・マカロニサラダ<br>・わかめスープ<br>熱 874kcal た 28.7g  | ・ご飯<br>・牛乳<br>・あじフライ<br>(パックソース)<br>・おひたし<br>・薩摩汁<br>熱 859kcal た 29.7g                                   | ・米粉パン ・いちごジャム<br>・牛乳<br>・ハンバーグの<br>和風きのこソース<br>・ゆで野菜サラダ<br>・コーンシチュー<br>熱 935kcal た 33.9g      | ・カレーそばろ丼<br>・牛乳<br>・きくらげサラダ<br>・野菜スープ<br>熱 919kcal た 39.6g         | ・ご飯<br>・牛乳<br>・野菜春巻き<br>・切干大根のうま煮<br>・キムチ豚汁<br>熱 829kcal た 27.6g  |
| 19  | 20   | 21  | 22   | 23  |
| 敬老の日<br>                 | 9/17(土)の<br>振替休業日<br> | ・豚キムチ丼<br>・牛乳<br>・ブロッコリーの<br>おかか和え<br>・わかめのみそ汁<br>熱 887kcal た 32.3g                           | ・チキンカレー<br>・牛乳<br>・ビーンズサラダ<br>・福神漬<br>熱 931kcal た 32.1g            | 秋分の日<br>   |
| 26  | 27   | 28  | 29   | 30  |
| ・親子丼<br>・牛乳<br>・野菜のなめたけ和え<br>・春雨スープ<br>熱 863kcal た 35.9g  | ・ご飯<br>・牛乳<br>・鶏のごまみそ焼き<br>・白菜と切干大根の煮物<br>・にらたま汁<br>熱 900kcal た 37.8g                                    | ・肉うどん<br>・牛乳<br>・とんぶりサラダ<br>・ポテトパイ<br>熱 884kcal た 34.4g                                       | ・ご飯<br>・牛乳<br>・鮭のマヨネーズ焼き<br>・煮じゃ昆布<br>・大根のみそ汁<br>熱 920kcal た 40.1g | ・洋風ピラフ<br>・牛乳<br>・豆苗ともやしの<br>シャキシャキ和え<br>・肉団子スープ<br>熱 818kcal た 27.3g   |