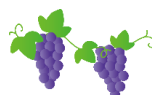




9月 献立表



月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
2学期 始業式	トマトポークカレー キャベツのバジルドレサラダ 果物 牛乳	豚肉と厚揚げのみそ炒め丼 野菜のレモン醤油サラダ 冬瓜とわかめのスープ 牛乳	ご飯 魚の七味焼き 葉物野菜の海藻サラダ さつま汁 牛乳	マーボー焼きそば カリカリじゃが芋サラダ フルーツポンチ 牛乳
	764 25.2 23.9	780 34.2 23.4	730 32.9 21.9	775 29.7 26.3
8	9	10	11	12
ご飯 油淋鶏 きゅうりとキャベツのピリ辛漬け ワンタンスープ 牛乳	栗おこわ 魚の照り焼き 干し菊のお浸し すまし汁 黒蜜きな粉団子 牛乳	あんかけチャーハン 切り干し大根とひじきの中華和え 杏仁豆腐 牛乳	麦ごはん ひじきふりかけ みそ肉じゃが ツナサラダ 牛乳	明日葉パン 魚のエスカベージュ 小松菜としめじのソテー かぼちゃのシチュー 牛乳 スペイン料理
814 28.9 27.9	801 35.4 18.7	776 29.4 20.3	750 29.8 19.2	795 38.5 34.8
15	16	17	18	19
敬老の日	ご飯 鶏肉のネギみそ焼き 野菜のおかか和え 卵とわかめの和風スープ 牛乳	プルコギ丼 チゲ鍋スープ 果物 牛乳	スパゲッティー・ナポリタン カラフルサラダ スイートポテト 牛乳	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 海藻とコーンの和え物 塩豚汁 牛乳 北海道 郷土料理
	746 32.3 24.0	788 36.5 22.0	809 27.9 23.9	740 36.6 21.1
22	23	24	25	26
麦ご飯 白身魚のフワマヨ焼き 和風サラダ 冬瓜と小松菜のみそ汁 牛乳 3年生 修学旅行		アップルトースト&ガーリックトースト イタリアンサラダ ポークビーンズ 牛乳 3年生 修学旅行	ご飯 肉豆腐 野菜の梅肉和え サイダーゼリー 牛乳 3年生 振替休業日	ご飯 鶏肉と野菜の黒酢あんかけ 野菜のナムル 卵とチンゲン菜のスープ 牛乳
752 34.8 26.7		797 31.1 35.3	765 30.7 18.2	841 30.9 34.8
29	30			
ご飯 鶏肉の南部焼き 野菜とわかめの酢の物 具だくさんみそ汁 牛乳	チキンクリームライス クルトン入りサラダ 果物 牛乳			
737 29.7 24.7	795 29.0 26.6			

9月の目標「よい食事のマナーを身に付けよう」

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
基準	830	30.0	25.0
今月の平均	777	31.8	24.9

※献立は都合により変更する場合があります。
※詳しい食材名が入っている献立表が必要な方は
栄養士までご連絡ください。

