

9月の給食こんだて

下段の数字は
エネルギー
たんぱく質
脂肪の量です。

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	野菜たっぷり 冷やしうどん 牛乳 ほうれん草オムレツ アセロラゼリー 645kcal 27g 15g	ごはん 牛乳 いかの更紗あげ ゆできゃべつ トマト 夕顔ののっぺ 647kcal 27g 17g	麦ごはんの キーマカレー 牛乳 こんにゃくサラダ フルーツゼリー 669kcal 22g 19g	ごはん 牛乳 鯖塩焼き なめたけあえ 豚汁 グレープフルーツ 628kcal 30g 18g
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ごはん 牛乳 小あじの南蛮づけ おひたし 野菜そぼろ煮 695kcal 26g 24g	米粉パン 牛乳 煮込みハンバーグ サラダ シンデレラシチュー 728kcal 30g 31g	セルフのビビンバ 牛乳 ミニトマト もずくのスープ 654kcal 25g 18g	ごはん 牛乳 ゆきエビかんずり ごまソース ひじきサラダ みそ汁 606kcal 23g 17g	麦ごはんの ハヤシライス 牛乳 海草サラダ 627kcal 23g 17g
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
ごはん 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き たくあんあえ 白玉団子汁 631kcal 27g 18g	カレーソフトめん 牛乳 白花豆コロッケ ブロッコリー おかかあえ ミニトマト 686kcal 27g 18g	ごはん 牛乳 鯖の味噌煮 アーモンドおひたし かきたま汁 梨 661kcal 29g 19g	ごはん 牛乳 厚揚げときゃべつの 味噌炒め ごまポテト 中華スープ 647kcal 23g 20g	若布ごはん 牛乳 鶏肉から揚げ 浅漬け みそ汁 679kcal 26g 23g
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
敬老の日	国民の休日	秋分の日	ごはん 牛乳 がんもきのこあんかけ ゆでブロッコリー つみれ汁 ぶどう 613kcal 24g 16g	遠足
28日(月)	29日(火)	30日(水)		
ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き チーズポテト なすのみそ汁 オレンジ 647kcal 27g 19g	遠足の予備日	ごはん 牛乳 筑前煮 れんこんはさみあげ 磯あえ りんご 652kcal 25g 21g		