

# 9月の給食こんだて

		1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)
		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>肉だんごのあますだれ</li> <li>アーモンドあえ</li> <li>もずくスープ</li> </ul> 602kcal 21.3g	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>さけのうめソース</li> <li>きくわかめのきんぴら</li> <li>夕顔のみそ汁</li> </ul> 656kcal 27.5g	<ul style="list-style-type: none"> <li>パワーアップ丼</li> <li>牛乳</li> <li>切り干し大根の ごますあえ</li> <li>トマトと卵のスープ</li> </ul> 615kcal 26.2g
6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>ちくわのかんずり ごまソース</li> <li>ごまおひたし</li> <li>夏豚汁</li> </ul> 681kcal 29.5g	<ul style="list-style-type: none"> <li>ナストマトのソフトめん ミートソース</li> <li>牛乳</li> <li>パプリカのサラダ</li> <li>ミニトマト</li> <li>シューアイス</li> </ul> 661kcal 27.6g	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>あつやき玉子</li> <li>ひじきと大豆のいりに</li> <li>かぼちゃのみそ汁</li> </ul> 620kcal 21.1g	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>さんまのかばやき</li> <li>のりずあえ</li> <li>こんさいのみそ汁</li> </ul> 678kcal 23.1g	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>ちりめんじゃこのふりかけ</li> <li>エビシューマイ</li> <li>もやしとほうれん草の ごまあえ</li> <li>五目スープ</li> </ul> 602kcal 26.7g
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)
<ul style="list-style-type: none"> <li>くろまい入りごはん</li> <li>牛乳</li> <li>大豆と小魚のごまがらめ</li> <li>三色おひたし</li> <li>にらたま汁</li> </ul> 603kcal 22.8g	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりごはん</li> <li>牛乳</li> <li>カボとナスのそぼろあん</li> <li>こまつなのみそ汁</li> <li>ミニトマト</li> </ul> 610kcal 21.8g	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>さばのみそ煮</li> <li>こんぶあえ</li> <li>なめこ汁</li> <li>ピーチゼリー</li> </ul> 627kcal 27.7g	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>やきめつきギョウザ</li> <li>海藻サラダ</li> <li>とうふの中華煮</li> </ul> 649kcal 24.8g	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>いかのさらさあげ</li> <li>キャベツのそくせき漬け</li> <li>じゃがいものそぼろ煮</li> </ul> 661kcal 27.6g
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)
敬老の日	<ul style="list-style-type: none"> <li>やさしいラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>青大豆サラダ</li> <li>トマト</li> </ul> 640kcal 27.9g	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきごはん</li> <li>牛乳</li> <li>コールスローサラダ</li> <li>肉じゃが</li> <li>なし</li> </ul> 607kcal 20.0g	秋分の日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>厚あげのごまだれかけ</li> <li>キャベツのかおりあえ</li> <li>具だくさんみそ汁</li> </ul> 660kcal 23.2g
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>栗ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>さんまのしおやき</li> <li>ゆかりあえ</li> <li>妙高のっぺ</li> </ul> 645kcal 24.7g	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>ハンバーグのごまだれ</li> <li>れんこんきんぴら</li> <li>秋の味覚やさしい汁</li> </ul> 666kcal 24.4g	<ul style="list-style-type: none"> <li>妙高やさしいカレー</li> <li>牛乳</li> <li>えだまめサラダ</li> <li>ミニトマト</li> </ul> 655kcal 22.9g	<ul style="list-style-type: none"> <li>米粉パン</li> <li>牛乳</li> <li>とりにくのドミグラソース</li> <li>くらげのあますあえ</li> <li>コーンスープ</li> <li>雪見だいふく</li> </ul> 642kcal 34.3g	☆平均エネルギー☆ 639kcal ☆平均たんぱく質☆ 25.3g