

9月 献立表

月	火	水	木	金
1 フルーツ&ゼリーあえ ごまだれ焼肉丼 モロヘイヤスープ 648/26.1/2.0 807/30.6/2.2	2 青菜のナムル たらこのフライ ごはん けんちん汁 612/27.5/2.2 763/32.8/2.6	3 磯ドレッシングあえ ししゃものごまチーズ焼き ゆかりごはん 肉だんご汁 567/27.8/3.2 704/32.2/3.7	4 ひじきのマリネ スパイシーから揚げ ごはん なすのみそ汁 644/25.9/2.6 802/30.8/3.1	5 レモンドレッシングサラダ 厚揚げのチャンプルー ごはん アーサー汁 603/26.3/2.3 743/30.8/2.9
8 ポテトサラダ 豚肉のしぐれ煮 ごはん どんこ汁 627/28.4/2.3 782/33.6/3.2	9 たくあんあえ レバーとポテトの中華風 ごはん わかめスープ 604/24.1/2.2 753/28.7/2.4	10 フレンチサラダ はちみつレモントースト かぼちゃのクリームスープ 607/20.4/3.1 744/24.3/3.6	11 もものタルト 中華きゅうり キムタクチャーハン みそワンタンスープ 614/21.4/3.2 750/24.9/3.6	12 星わかめのきんぴら 鮭のみそマヨ焼き ごはん 塩こうじ汁 614/26.8/2.4 768/32.0/2.9 敬老の日献立
15 敬老の日 	16 登乳 パナコッタ 枝登サラダ チキンカレー(髪ごはん) 639/20.8/2.4 790/24.7/2.8	17 しょうゆフレンチ 豆腐ハンバーグ ごはん もずくスープ 576/26.6/2.4 722/31.2/2.9	18 なめたけあえ たれカツ丼 かきたま汁 611/30.6/2.3 762/36.2/2.7 体育祭応援献立	19 糸ういの五目なます さばのカレー焼き ごはん 豚汁 595/28.7/2.1 747/34.1/2.8 ばくもくランチ
22 梨 ツナそぼろ丼 沢煮焼 603/27.5/2.0 757/32.7/2.5 かしわぎき食育5か条の日献立	23 秋分の日 	24 切干大根サラダ ウィナーとチーズの香ばしき 中華めん みそラーメン 672/30.3/3.7 869/38.1/4.5 五中欠食	25 じゃがいもの昆布あえ お魚チリソース ごはん ニラ玉スープ 592/25.0/2.2 742/30.0/2.8 ヘルシオDAY	26 秋ひたし カップ焼餅 ごはん なめこ汁 570/27.6/2.3 714/32.4/2.9
29 ヨーグルト のり酢あえ 鶏のから揚げ ごはん 肉じゃが 678/29.0/2.0 840/34.2/2.3 鯖石小学校リクエスト給食	30 たくあんカレーマヨサラダ 白身魚のハーブチーズ焼き ごはん 鮎の麩のスープ 605/28.5/2.2 755/33.8/2.7 東中欠食	9月の地場産物は... ごはん とうもろこし 大豆 なす	10月から始まります リクエスト給食 ☆9月: 鯖石小学校 ☆10月: 北鯖石小学校 ☆11月: 比内小学校 ☆12月: 田尻小学校 ☆2・3月: 中学3年生 たのしみだね!	*都合により献立を一部変更する場合があります。 ご了承ください。 小: I杯 - /たんぱく質/塩分 中: I杯 - /たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など