

〔 9 月 献 立 表 〕

月	火	水	木	金
1日 始業式	2日 短縮授業（～9日）	3日	4日	5日
チキンカレーライス 牛乳 白身魚フライタルタル マセドアンサラダ ボイルブロッコリー ボイルキャベツ  68	ご飯 牛乳 回鍋肉 白菜胡麻和え 竹輪のカレー揚げ さつま芋レモン煮, 中華スープ  69	ご飯麺セット 牛乳 中華そば ニラ玉 揚げシュウマイ 大学芋  70	炊き込みご飯 牛乳 さんまの生姜煮 小松菜の煮浸し だし巻き すまし汁  71	ソースカツ丼 牛乳 竹輪の磯辺揚げ レンコンきんぴら 切り干し大根酢の物 味噌汁  72
エネルギー 895 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 890 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 892 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 876 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 39.8 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 892 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 3.1 g
8日	9日	10日	11日	12日
ご飯 牛乳 鶏モモ肉の照り焼き オクラおかか和え かぼちゃコロッケ ス克蘭ブルエッグ, 味噌汁  73	ご飯 牛乳 和風おろし豚カツ レンコンきんぴら 油揚げともやしの辛し和え ボイルキャベツ, 味噌汁  74	ご飯麺セット 牛乳 きつねうどん ミートコロッケ こんにゃくの土佐煮 ほうれん草胡麻和え  75	ご飯 牛乳 鮭のムニエル 春雨とハム酢の物 高野豆腐と野菜煮 やみつきキャベツ, すまし汁  76	鶏ねぎ丼 牛乳 カレーコロッケ 金平ごぼう ポパイサラダ 味噌汁  77
エネルギー 879 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 927 kcal たんぱく質 40.7 g 脂質 33.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 792 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 830 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 884 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 2.5 g
15日 敬老の日	16日	17日	18日	19日
敬老の日	ご飯 牛乳 白身魚の麻婆あんかけ もやしごま酢和え 茄子の揚げ煮 オクラおかか和え, 味噌汁  78	ご飯麺セット 牛乳 トマトパスタ ごぼうサラダ ボイルブロッコリー インゲンとハムソテー  79	ご飯 牛乳 酢豚 きゅうりじゃこ酢 大学芋 蒸しシューマイ, 中華スープ  80	ご飯 牛乳 鶏肉チリソース 春雨のマヨネーズサラダ ひじきと大豆煮 キャベツのナムル, 味噌汁（麴）  81
エネルギー 826 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 864 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 891 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.8 g	
22日	23日 秋分の日	24日 月曜授業に振替	25日	26日 体育祭
ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き さつま芋の天ぷら 白菜胡麻和え だし巻き, 味噌汁（玉葱, 油揚げ）  82		ご飯麺セット 牛乳 味噌ラーメン ホタテ風味フライ ミニオムレツ ほうれん草のお浸し  83	ご飯 牛乳 アジの照り焼き 筑前煮 ブロッコリーかつお和え ボイルキャベツ, 味噌汁（油揚げ 麴）  84	ご飯 牛乳 八宝菜 春巻き 南瓜の煮付け 春雨の中華風和え物, 卵スープ  85
エネルギー 904 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 2.5 g		エネルギー 792 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 815 kcal たんぱく質 47.0 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 842 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.8 g
29日	30日	9月 September 		
ご飯 牛乳 チキンカツ ポテトサラダ 若布とカニカマの酢の物 ボイルキャベツ, 味噌汁  86	ご飯 牛乳 ポークチャップ 粉ふきいも 大根そぼろ煮 いんげん胡麻和え, 味噌汁  87			
エネルギー 867 kcal たんぱく質 49.4 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 843 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.8 g			