

9月献立表

朱雀高等学校定時制

▼学校生活

▼学校給食



月	火	水	木	金
	1 (始業式)	2 (40分短縮授業～4日)	3	4
9月9日は 重陽 菊の節句	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 エネルギー 895 kcal タンパク質 28.3 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.8 g	67 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 エネルギー 892 kcal タンパク質 31.9 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.6 g	68 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 エネルギー 878 kcal タンパク質 39.3 g 脂質 39.8 g 食塩相当量 7.1 g	69 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 エネルギー 892 kcal タンパク質 28.3 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 3.1 g
7 (1・2限に3・4限科目授業～8日, 白露)	8	9	10	11
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 スクランブルエッグ, 味噌汁 エネルギー 897 kcal タンパク質 35.5 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 2.8 g	71 ご飯 牛乳 和風おろし豚カツ レンコンきんぴら 油揚げとモヤシの辛し和え ボイルキャベツ, 味噌汁 エネルギー 927 kcal タンパク質 40.7 g 脂質 33.8 g 食塩相当量 2.5 g	72 ご飯麺セット 牛乳 キツネうどん ミートコロッケ こんにゃくの土佐煮 ほうれん草ゴマ和え エネルギー 792 kcal タンパク質 24.6 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.8 g	73 ご飯 牛乳 サケのムニエル 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 エネルギー 831 kcal タンパク質 34.4 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 4.8 g	74 鶏ネギ丼 牛乳 カレーコロッケ 金平ごぼう ポパイサラダ 味噌汁 エネルギー 911 kcal タンパク質 28.7 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.5 g
14	15	16	17	18
ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き サツマイモの天ぷら 白菜ゴマ和え だし巻き, 味噌汁 エネルギー 904 kcal タンパク質 37.5 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 2.5 g	76 ご飯 牛乳 酢鶏 キュウリじゃこ酢 大学芋 蒸しシューマイ, 中華スープ エネルギー 853 kcal タンパク質 26.6 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.1 g	77 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 エネルギー 864 kcal タンパク質 36.2 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 2.1 g	78 ご飯 牛乳 白身魚の麻婆あんかけ もやしゴマ酢和え ナスの揚げ煮 オクラおかか和え, 味噌汁 エネルギー 826 kcal タンパク質 37.3 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.5 g	79 ご飯 牛乳 鶏肉チリソース 春雨のマヨネーズサラダ ヒジキと大豆煮 キャベツのナムル, 味噌汁 エネルギー 891 kcal タンパク質 30.5 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.8 g
21	22	23	24	25 (体育祭, 仲秋の名月)
敬老の日 シルバーウィーク 国民の休日 秋分の日				
28	29	30	81 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 味噌汁 エネルギー 807 kcal タンパク質 46.6 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 3.1 g	
83 ご飯 牛乳 チキンカツ ポテトサラダ ワカメとカニカマの酢の物 ボイルキャベツ, 味噌汁 エネルギー 867 kcal タンパク質 49.4 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.9 g	84 ご飯 牛乳 ポークチャップ 粉ふきイモ 大根そぼろ煮 いんげんゴマ和え, 味噌汁 エネルギー 843 kcal タンパク質 33.5 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.8 g	85 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 エネルギー 792 kcal タンパク質 32.2 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.6 g	82 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 エネルギー 842 kcal タンパク質 29.3 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3.2 g	
あの月を とってけると 泣く子かな 一茶 九月				