

2月

ごはん

すまし汁

さばのみそ煮

れんごんのきんぴら

エネルギー621kcal

3火

コッペパン

白菜のクリーム煮

ツナマヨフライ

大根サラダ

エネルギー775kcal

4水

マーボー豆腐

野菜シューマイ

チンゲンサイのソテー

エネルギー684kcal

5木

じゃがいもと豚肉のみそ汁

かぼちゃ入りオムレツ

おかかあえ

エネルギー584kcal

9月

ごはん

にらとたまごのみそ汁

手羽元のやわらか煮

ごぼうの炒め煮

エネルギー586kcal

10火

ごはん

きのこ汁

白身魚フライ

キャベツと糸かまの和風サラダ

エネルギー573kcal

11水

背割りコッペパン

ラビオリスープ

ウインナー

チーズポテ

エネルギー691kcal

12木

ミートボールカレー

福神漬

フルーツ白玉

エネルギー728kcal

17火

ごはん

大根のみそ汁

さんまの梅煮

ひじきの煮物

エネルギー604kcal

18水

ごはん

キムチスープ

はんぺんフライ

中華あえ

エネルギー667kcal

19木

コッペパン

人参ポタージュ

ポテトコロッケ

ツナサラダ

エネルギー745kcal

20金

ごはん

沢煮梅

五目厚焼き卵

豚肉と玉ねぎの甘辛煮

エネルギー594kcal

24火

ごはん

ハヤシライス

小魚

フルーツあえ

エネルギー693kcal

25水

玉ねぎのみそ汁

鮭の塩焼き

鶏肉とヤーコンのピリ辛炒め

エネルギー561kcal

26木

バーガーパン

たまごスープ

ハンバーグ

キャベツのソテー

エネルギー637kcal

27金

ラーメン

塩ラーメン(汁)

ベビードッグ

ナムル

エネルギー631kcal

30月

ごはん

えのきのみそ汁

さんまのしょうが煮

高野豆腐の煮物

エネルギー657kcal

令和元年度

9月

小学校(Aコース)

【9月の平均栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	647 kcal	24.0 g	20.5 g	2.8 g
中学校	752 kcal	27.1 g	22.1 g	3.3 g

今月の地場産物

キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 白菜 ヤーコン 手造りみそ

今月のもくひょう

後片付けをきちんとしよう！

♪牛乳(お茶)は、毎日つきます。

♪はしは、毎日持参しましょう。

♪食材の都合により献立の内容が一部変わることもあります。

♪マークの日はスプーンがつきます。

♪ごはんにおこげが入っている場合があります。

※アレルギーに関しては必要な方に原材料配合表をお渡ししています。そちらをご確認ください。