

# 9月予定献立表



|  |   |  |   |  |                               |
|--|---|--|---|--|-------------------------------|
| <br><small>©少年写真新聞社2017</small>  | <br><small>©少年写真新聞社2016</small>                     | 1日(水)  | 2日(木)   | 3日(金)  | この週のしめ切り<br>は<br><b>7月20日</b> |
|  |   | ご飯 牛乳<br>味噌汁<br>ピーマンの肉詰め焼き<br>粉ふきいも<br>人参のクリーム煮  | ご飯 牛乳<br>味噌汁<br>鮭のコーンマヨ焼き<br>もやしのソテー<br>夏野菜のサラダ         | ご飯 牛乳<br>豆腐と卵のスープ<br>春巻<br>カラフルナムル             |                               |
| 6日(月)【岩手県郷土料理】   | 7日(火)   | 8日(水)  | 9日(木)【重陽の節句】  | 10日(金)   | この週のしめ切り<br>は<br><b>7月20日</b> |
| 三色丼 牛乳<br>いものこ汁<br>白菜とツナの和風和え  | ご飯 牛乳<br>五目スープ<br>焼きぎょうざ<br>棒々鶏サラダ<br>杏仁豆腐          | ご飯 牛乳<br>味噌汁<br>あじの香味たれ<br>五目きんぴら<br>スイートポテト     | ご飯 牛乳<br>味噌けんちん汁<br>鶏肉のおろしソース<br>菊入りお浸し<br>かぼちゃのそぼろあんかけ | ご飯 牛乳<br>かきたま汁<br>豚肉の味噌漬け焼き<br>五目煮豆<br>こぎつねサラダ |                               |
| 13日(月)   | 14日(火)  | 15日(水)   | 16日(木)  | 17日(金)   | この週のしめ切り<br>は<br><b>9月2日</b>  |
| ご飯 牛乳<br>マカロニスープ<br>めかじきのソテー トマトソース<br>さつまいもマッシュ<br>コールスローサラダ<br>カルピスポンチ | 豆コロッケバーガー<br>牛乳<br>あさりのチャウダー<br>小松菜サラダ              | ご飯 牛乳<br>味噌汁<br>鶏の塩こうじ焼き<br>ごま和え<br>旨煮           | キーマカレーライス<br>牛乳<br>キャベツの野菜スープ<br>サウザンサラダ                | 中華丼 牛乳<br>わかめスープ<br>春雨サラダ<br>レモンスカッシュゼリー       |                               |
| 20日(月)   | 21日(火)【中秋の名月メニュー】                                   | 22日(水)【お彼岸メニュー】                                  | 23日(木)  | 24日(金)   | この週のしめ切り<br>は<br><b>9月9日</b>  |
|  | ゆかりご飯 牛乳<br>月見汁<br>つくね焼き<br>千草漬け<br>大根と竹輪の炒め煮       | けんちんうどん<br>牛乳<br>ツナ入りパリパリサラダ<br>おはぎ              |   | ご飯 牛乳<br>味噌汁<br>さばの竜田揚げ<br>からし和え<br>筑前煮        |                               |
| 27日(月)【選択メニュー】   | 28日(火)  | 29日(水)   | 30日(木)  | ★9月の行事予定(給食時間に変更になります)                         |                               |
| ご飯 牛乳<br>白菜と豚肉のスープ<br>A: 麻婆豆腐<br>B: 麻婆なす<br>ナムル                          | ご飯 牛乳<br>具だくさん味噌汁<br>白身魚のフライ<br>ボイルキャベツ<br>かぼちゃのサラダ | ハヤシライス(牛肉使用)<br>牛乳<br>じゃがいもの野菜スープ<br>わかめとトマトのサラダ | ご飯 牛乳<br>味噌汁<br>鶏肉のポテト焼き<br>ツナ青菜和え<br>ハニーマスタードサラダ       | 1日 始業式 17:50~<br>2日~15日 短縮授業 18:05~            |                               |

<9月分平均栄養摂取量>

\* 学校の行事、食材料の都合により献立を変更することがあります。

|    | 熱量<br>Kcal | 蛋白質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 食塩相当量<br>g | レチノール<br>等量 μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g |
|----|------------|----------|---------|-------------|---------|------------|----------------|--------------|--------------|-------------|-----------|
| 今月 | 815        | 33.3     | 25.9    | 335         | 3.2     | 3.8        | 272            | 0.47         | 0.59         | 37          | 5.4       |
| 基準 | 850        | 35.0     | 26.4    | 320         | 3.0     | 3.0        | 290            | 0.50         | 0.60         | 35          | 6.5       |