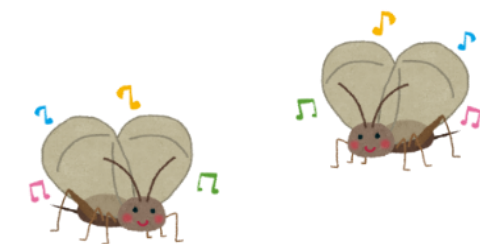




9月の献立



青梅総合校



3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	
チキンカレー カントリーサラダ オレンジゼリー 牛乳 エネルギー 880 kcal たんぱく質 28.1 g	じゃこ入りゆかりごはん 肉じゃが 小松菜の磯和え みそ汁 果物 牛乳 エネルギー 848 kcal たんぱく質 30.6 g	ごはん 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 果物 牛乳 エネルギー 858 kcal たんぱく質 35.1 g	ごはん 油淋鶏 大根とちくわの煮物 小松菜の酢醤油和え 豆腐のスープ ピーチゼリー・牛乳 エネルギー 848 kcal たんぱく質 42.2 g	
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)
ごはん パイン入りミートローフ ポテトのマスタード焼き 水菜のサラダ 野菜スープ ミルクプリン・牛乳 エネルギー 869 kcal たんぱく質 39.0 g	ごはん 鶏のハーブ焼き ペンのトマト煮 わかめとささ身の和え物 みそ汁 フルーツヨーグルト和え・牛乳 エネルギー 859 kcal たんぱく質 49.6 g	きつねうどん 白菜の辛味漬け 大学芋 果物 牛乳 エネルギー 875 kcal たんぱく質 37.6 g	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め ごぼうサラダ みそ汁 果物 牛乳 エネルギー 837 kcal たんぱく質 38.0 g	ごはん なすのはさみ揚げ 切り干し大根煮 茎わかめのサラダ みそ汁 きなこもち・牛乳 エネルギー 852 kcal たんぱく質 31.8 g
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)
<h2>敬老の日</h2>	<h2>文化祭</h2>	ごはん アジの南蛮漬け 大根とちくわの煮物 小松菜のごま和え みそ汁 フルーツクリーム・牛乳 エネルギー 866 kcal たんぱく質 39.3 g	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ ひじきの煮つけ 中華スープ 果物 牛乳 エネルギー 852 kcal たんぱく質 46.1 g	チキンタツタバーガー フライドポテト マカロニサラダ 野菜スープ ミルクコーヒーゼリー 牛乳 エネルギー 853 kcal たんぱく質 34.0 g
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)
<h2>秋分の日</h2>	ごはん カラフル卵焼き イカと大根の煮物 小松菜のおかか和え みそ汁 抹茶ムース・牛乳 エネルギー 848 kcal たんぱく質 41.8 g	きのこおこわ 鶏と野菜の黒酢あん 小松菜の煮びたし すまし汁 二色おはぎ 牛乳 エネルギー 855 kcal たんぱく質 45.2 g	ごはん 豚肉のしょうが焼き じゃがいもの御蘇チーズ和え みそ汁 果物 牛乳 エネルギー 816 kcal たんぱく質 36.0 g	親子丼 白菜の辛味漬け みそ汁 ごまプリン 牛乳 エネルギー 850 kcal たんぱく質 32.7 g
30日 (月)	<div data-bbox="647 1627 2398 1942" data-label="Text"> <p>いよいよ2学期が始まります。 夏の疲れが出てくる時期でもあります。夜は早めに寝るように心がけ 早起きをし、バランスの良い食事をしっかりと食べて、もとの生活リズムを取り戻しましょう！！ 食材等の都合により変更することがあります。</p> </div> <div data-bbox="2092 1627 2404 1816" data-label="Image"></div> <div data-bbox="2433 1648 2864 1942" data-label="Image"></div>			
ごはん 厚揚げのケチャップ煮 わかめサラダ みそ汁 かぼちゃプリン 牛乳 エネルギー 847 kcal たんぱく質 42.6 g				

