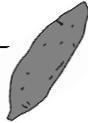


9月18日(月)

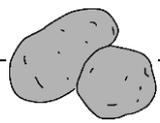
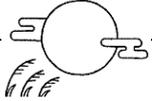
～ 9月24日(日)

予約票提出: 6月29日(木) 2時間目の休み時間まで

18 (月)	<p>敬老の日</p>	
19 (火)	<p>●揚げ焼きそばの五目あんかけ ▲えだまめサラダ ■スイートポテト ◆牛乳</p> <p>【エネルギー 874kcal】 【蛋白質 40.4g】 【脂質 43.0g】 【食塩相当量 2.0g】</p> <p>●ちゃーめん おろしにんにく おろししょうが 豚肉 サラダ油 いか えび たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし きくらげ うずら卵 なた 豚鶏スープ 塩 オイスターソース ごま油 でんぶん チンゲンサイ ▲えだまめ コーン こまつな マカロニ サラダ油 酢 塩 こしょう 砂糖 おろしにんにく しょうゆ ごま ■さつまいも 花豆 三温糖 バター チーズ 生クリーム 牛乳 パニラエッセンス ◆牛乳</p>	
20 (水)	<p>●ごはん ▲あじのユーリンチーソースかけ ■キャベツの塩こんぶ和え ◆中華風コーンスープ ▼梨 ○牛乳</p> <p>【エネルギー 836kcal】 【蛋白質 33.4g】 【脂質 21.6g】 【食塩相当量 2.3g】</p> <p>●米 麦 ▲あじ でんぶん 米粉 油 ながねぎ おろししょうが おろしにんにく しょうゆ 酢 三温糖 ごま油 ■キャベツ にんじん こまつな 塩こんぶ ごま ◆ベーコン たまねぎ コーン クリームコーン にんじん じゃがいも きくらげ おろししょうが 卵 豚鶏スープ 中華スープの素 薄口しょうゆ 塩 こしょう でんぶん ごま油 こまつな ▼なし ○牛乳</p>	
21 (木)	<p>●ごはん ▲豚肉のバーベキューソース ■チヨレギサラダ ◆具だくさん春雨スープ ▼グレープフルーツ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 813kcal】 【蛋白質 36.4g】 【脂質 24.8g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●米 麦 ▲豚肉 たまねぎ にんにく りんご 赤ワイン しょうゆ 三温糖 塩 こしょう ■わかめ キャベツ こまつな にんじん しょうゆ コチュジャン ごま油 塩 砂糖 おろしにんにく レモン果汁 のり ◆牛肉 いか 酒 サラダ油 しょうが たまねぎ にんじん きくらげ はるさめ 白菜 ながねぎ こまつな 塩 こしょう しょうゆ 豚鶏スープ ごま油 ▼グレープフルーツ ○牛乳</p>	
22 (金)	<p>◎旧2-3EMさんの献立◎ ●ごはん ▲ぶりの更紗揚げ ■こぶちやあえ ◆かきたま汁 ▼冷凍みかん ○牛乳</p> <p>【エネルギー 829kcal】 【蛋白質 32.5g】 【脂質 28.8g】 【食塩相当量 2.2g】</p> <p>●米 麦 ▲ぶり 酒 にんにく しょうが しょうゆ 塩 カレー粉 米粉 でんぶん 油 ■ほうれんそう キャベツ もやし にんじん しょうゆ 昆布茶 ◆卵 こまつな にんじん 万能ねぎ しょうゆ 塩 かつおぶし でんぶん ▼冷凍みかん ○牛乳</p>	

9月25日(月)

～ 10月1日(日)

25 (月)	<p>●ごはん ▲さばの香味焼き ■海苔和え ◆もずくスープ ▼オレンジ又は柑橘果物 ○牛乳</p> <p>【エネルギー 844kcal】 【蛋白質 33.7g】 【脂質 33.6g】 【食塩相当量 1.8g】</p> <p>●米 麦 ▲さば 万能ねぎ 酒 しょうゆ レモン果汁 おろししょうが おろしにんにく みりん ごま ごま油 ■こまつな もやし にんじん しょうゆ みりん 酒 のり ◆豚肉 にんじん もずく 卵 こまつな しょうゆ 塩 みりん 酒 でんぶん かつおぶし ▼オレンジ ○牛乳</p>	
26 (火)	<p>●ミルクロール ▲チキンのトマトソース ■ポテトソテー ◆カリカリサラダ ▼クリームコーンスープ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 808kcal】 【蛋白質 33.5g】 【脂質 34.1g】 【食塩相当量 3.6g】</p> <p>●ミルクロール ▲とり肉 白ワイン おろししょうが みりん しょうゆ たまねぎ トマト にんにく トマト 塩 こしょう パジル オリーブ油 ■じゃがいも コーン ほうれんそう 塩 こしょう バター サラダ油 ◆海藻 キャベツ こまつな にんじん サラダ油 ごま油 酢 しょうゆ 塩 砂糖 ワンタンの皮 油 ▼ベーコン クリームコーン コーン たまねぎ にんじん パセリ 牛乳 いんげん豆 コンソメ 塩 こしょう バター 米粉 ○牛乳</p>	
27 (水)	<p>●ごはん ▲マーボー豆腐 ■わかさぎのフリッター ◆春雨たまごサラダ ▼ぶどう ○牛乳</p> <p>【エネルギー 884kcal】 【蛋白質 37.1g】 【脂質 27.2g】 【食塩相当量 2.8g】</p> <p>●米 麦 ▲豆腐 豚肉 大豆 たまねぎ ながねぎ たけのこ 干しいたけ きくらげ にんにく しょうが 豆みそ 赤みそ しょうゆ 酒 ごま油 豆板醤 三温糖 でんぶん 豚鶏スープ ■わかさぎ しょう油 小麦粉 沖あみ でん粉 砂糖 米粉 塩 あおさ ベーキングパウダー 大豆油 ◆はるさめ こまつな にんじん もやし 卵焼き しょうゆ 三温糖 酢 中華スープの素 ごま油 こしょう ごま ▼ぶどう ○牛乳</p>	
28 (木)	<p>◎旧2-4SSさんの献立◎ ●玄米入りごはん ▲ヤンニョムチキン(韓国料理) ■マカロニサラダ ◆根菜の汁物 ▼りんご ○牛乳</p> <p>【エネルギー 857kcal】 【蛋白質 29.6g】 【脂質 26.6g】 【食塩相当量 2.5g】</p> <p>●米 発芽玄米 ▲とり肉 しょうゆ 酒 でんぶん 米粉 油 コチュジャン みりん 三温糖 ケチャップ ごま油 にんにく 赤みそ ごま ■わかめ キャベツ にんじん マカロニ サラダ油 こしょう からし 酢 しょうゆ 塩 砂糖 ◆だいこん にんじん ごぼう さといも 油揚げ 万能ねぎ サラダ油 かつおぶし しょうゆ 酒 みりん 塩 ▼りんご ○牛乳</p>	
29 (金)	<p>●ごはん ▲鮭のもみじ焼き ■小松菜のからし和え ◆芋の子汁(岩手県の郷土料理・十五夜) ▼白玉のはちみつ和え(お月見) ○牛乳</p> <p>【エネルギー 877kcal】 【蛋白質 29.9g】 【脂質 27.5g】 【食塩相当量 2.2g】</p> <p>●米 麦 ▲さけ 酒 塩 こしょう たまねぎ にんじん 卵なしマヨネーズ ■こまつな えのきたけ にんじん しょうゆ みりん からし ◆さといも とり肉 豆腐 こんにやく きくらげ しめじ ながねぎ かつおぶし しょうゆ 酒 鶏スープ しょうが 塩 ▼白玉 はちみつ ○牛乳</p>	

★食材料の都合により内容が異なることがあります。

学校給食摂取基準: エネルギー 830kcal、たんぱく質※27～41.5g、脂質※ 18.4～27.7g、食塩相当量2.5g未満

★アレルギーのある人は、家族と相談してから予約して下さい。

※たんぱく質: 学校給食による摂取エネルギー比13～20%、脂質: 学校給食による摂取エネルギー比20～30%