

# 9月の給食

9月16日（月）敬老の日

9月17日（火）

A 献立



B 献立



| 日付  | A 献立                                        | I 補給 - | タンパク質 | 脂質   | 食塩相当量 | B 献立                                        | I 補給 - | タンパク質 | 脂質   | 食塩相当量 | 備 考   |
|-----|---------------------------------------------|--------|-------|------|-------|---------------------------------------------|--------|-------|------|-------|-------|
|     |                                             | (Kcal) | (g)   | (%)  | (g)   |                                             | (Kcal) | (g)   | (%)  | (g)   |       |
| 17  | にんじんとしらすのおこわ 鯖の辛子揚げ パリパリ漬け 里芋の鶏みそあえ 村雲汁※ 巨峰 |        |       |      |       | ガーリックトースト ごまドレッシングサラダ 里芋の唐揚げ※ トマトスープ フルーツ白玉 |        |       |      |       | 十五夜献立 |
| (火) | ※白玉とたまごが入ったすまし汁。                            |        |       |      |       | ※里芋にしょうゆ・しょうが・にんにくで下味をつけ、でんぷんをまぶして揚げたもの。    |        |       |      |       |       |
|     |                                             | 852    | 41.6  | 29.2 | 3.0   |                                             | 799    | 23.3  | 29.4 | 2.7   |       |

9月18日（水）千教研

9月19日（木）

A 献立



B 献立



| 日付  | A 献立                                  | I 補給 - | タンパク質 | 脂質   | 食塩相当量 | B 献立                                          | I 補給 - | タンパク質 | 脂質   | 食塩相当量 | 備 考                   |
|-----|---------------------------------------|--------|-------|------|-------|-----------------------------------------------|--------|-------|------|-------|-----------------------|
|     |                                       | (Kcal) | (g)   | (%)  | (g)   |                                               | (Kcal) | (g)   | (%)  | (g)   |                       |
| 19  | ご飯 すずきのピリ辛照焼き じゃこゆかりあえ のり塩ビーンズ 豚汁 りんご |        |       |      |       | 黒糖食パン はちみつ すずきの米粉フリット 根菜ごまマヨサラダ 野菜スープ 極早生みかん※ |        |       |      |       | 船橋の食材を<br>食べる日<br>すずき |
| (木) |                                       |        |       |      |       | ※「ごくわせみかん」と読みます。早い時期に収穫できる品種。皮が黄緑色なのが特徴。      |        |       |      |       |                       |
|     |                                       | 792    | 37.8  | 27.5 | 2.8   |                                               | 856    | 31.0  | 32.7 | 2.4   |                       |

9月20日（金）

A 献立



B 献立



| 日付  | A 献立                   | エネルギー                     | タンパク質 | 脂質   | 食塩相当量 | B 献立                                              | エネルギー  | タンパク質 | 脂質   | 食塩相当量 | 備 考   |
|-----|------------------------|---------------------------|-------|------|-------|---------------------------------------------------|--------|-------|------|-------|-------|
|     |                        | (Kcal)                    | (g)   | (%)  | (g)   |                                                   | (Kcal) | (g)   | (%)  | (g)   |       |
| 20  | お赤飯 松風焼き<br>かぼちゃのそぼろあん | ごまおかかあえ<br>すまし汁 シャインマスカット |       |      |       | 鶏とおあげのうどん ししゃもの青のり唐揚げ<br>ツナとわかめのあえもの つぶあんのおはぎ りんご |        |       |      |       | お彼岸献立 |
| (金) |                        | 775                       | 35.0  | 24.5 | 2.7   |                                                   | 801    | 37.7  | 27.0 | 3.3   |       |