

9月の給食

9月23日（月）秋分の日

9月24日（火）

A 献立



B 献立



日付	A 献立	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	B 献立	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)
24	ごまご飯 かつおの角煮 ニラ入り卵焼き 浅漬け ミニトマト わかめとねぎのみそ汁 りんご					テーブルロール かつおフライ 小松菜とじゃこのサラダ トマトクリームスープ シャインマスカット				
(火)	旬の戻り鰹を味わう日です。A献立は鰹を甘辛く煮て、B献立は鰹をフライにしてごまソースをかけます。									
		767	38.6	27.0	2.8		808	37.2	33.4	3.2

9月25日（水）



日付	A 献立	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	B 献立	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)
25	ご飯 パーとポトの辛子しょうゆ ナムル ゆで枝豆 のりふりかけ 春雨スープ ブルーン					セサミトースト 豚肉と大豆のトマト煮 シーフードサラダ キャベツのスープ ブルーン				
(水)	A献立もB献立も、袋に入って売られている干しブルーベリーではなく、生のブルーベリーを味わいます。									
		797	29.3	27.1	2.5		766	30.5	36.5	3.2

9月26日（木）

A 献立



B 献立



日付	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
26	黒米ご飯 秋刀魚の塩焼き きのこ汁 オレンジ	771	30.8	33.9	3.0	丸コッペパン ポテトコロッケ ミネストローネ グリーンサラダ 巨峰	755	28.1	31.2	2.8
(木)										

9月27日（金）

お弁当給食（箸持参） 体育祭は雨予報で9月30日に延期でしたが、おいしくいただきました。



日付	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
27	ご飯 ごま塩 鶏の唐揚げ ミニトマト 磯香あえ 彩りきんぴら 極早生みかん※ のむヨーグルト	814	36.1	26.1	2.5					
(金)	※「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。									