

9月、10月の給食

9月30日（月）秋分の日

A 献立



B 献立



日付	A 献立	I 献立				備考
		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	
30 (月)	豚丼 小松菜のみそ汁 ごま酢あえ 巨峰	715	28.0	22.4	2.7	ソフト麺カレーソース フレンチサラダ さつまいもとかぼちゃのお焼き ヨーグルト

10月1日（火）

A 献立



B 献立



日付	選択	A 献立	I 献立				B 献立	II 献立			
			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
1 (火)		ピビンバ 大豆とごぼうの揚げ煮 白玉入りスープ ヨーグルト	862	33.2	30.9	2.5	テーブルロール 鮭のホイル焼き ※ムース ※ ※ ※ フレンチサラダ トマトスープ オレンジ	800	36.7	34.3	2.7

※香ばしく焼くこと。 ※※バターを加えたクリームのこと。

10月2日（水）

A 献立



B 献立



日付	選択	A 献立	A 献立				B 献立	B 献立			
			1人分 - (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)		1人分 - (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
2		しらすと青のりのご飯 納豆あえ なめこ汁	いかの香味あげ みかん	肉じゃが		クロックムッシュ※ 厚揚げのサラダ 巨峰	ポークビーンズ				
(水)			832	38.0	26.3	3.2	※卵と牛乳をしみこませたパンに、ハムとチーズをはさんで焼いたもの。				
							787	36.3	36.3	2.9	

10月3日（木）

A 献立



B 献立



日付	選択	A 献立	A 献立				B 献立	B 献立			
			1人分 - (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)		1人分 - (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
3		キャベツと卵のチャーハン 小松菜のナムル	ししゃものごまチーズ揚げ 春雨スープ オレンジ			担々麺※ ミニトマト	キャベツの花しゅうまい フライビーンズ	パンサンスー※※ ヨーグルト			
(木)			796	29.9	34.4	2.8	※ピリ辛のスープがかかった中華めん。 ※※千切りのサラダ。				
							797	39.3	38.1	3.1	

10月4日(金)

A献立



B献立



日付	選択	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)
4		秋刀魚のひつまぶしご飯※ 大豆と揚げボールの煮物 ごま酢あえ 大根と生揚げのみそ汁 パイナップル					オーロラバーガー※ 大学いも 卵とわかめの洋風スープ みかん				
(金)		※甘辛に味付けした秋刀魚の唐揚げが混ざったごはん。	847	34.3	31.9	3.0	※オーロラソースが入ったハンバーガー。	818	30.6	32.0	2.7