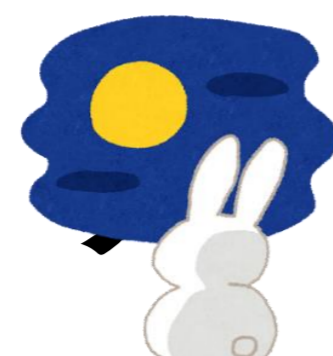




9月後半献立だよ



9月29日
(金)

アレルギー表記 (卵・乳製品・甲殻類・落花生・ソバ)

牛乳 : 牛乳
乳 : ヨーグルト、チーズ、バターなどの乳加工品
卵 : 鶏卵、うずらの卵などの食鳥類の卵

熱量(kcal)/塩分(g)表示

	9月18日(月) 敬老の日	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)
朝食			ご飯 みそ汁(なめこ・葱) かに玉・たたきごぼう 納豆・牛乳	食パン・いちごジャム マスタードフランク コーンポタージュ・牛乳	ご飯 みそ汁(薄揚げ・ほうれん草) アジの干物・焼き豚と大根の煮込み ジョア・ふりかけ(たらこ)
			688 kcal/ 2.6 g	727 kcal/ 3.2 g	603 kcal/ 3.3 g
昼食		ハヤシライス プリン	ご飯 八宝菜 シシャモの唐揚げ・南瓜の天ぷら	ご飯 大根と鶏の中華スープ アジフライ・南瓜チーズクロック 枝豆塩ゆで	ワカメご飯 キムチゲ エビカツ・ポイルキャベツ 南瓜プリンタルト
		767 kcal/ 3.6 g	726 kcal/ 2.4 g	761 kcal/ 2.8 g	722 kcal/ 3.4 g
夕食		ご飯 みそ汁(すり身・葱) 鮭のマヨネーズ焼き・味豆 キャベツとさつま揚げの味噌炒め	ご飯 酸辣湯(サンラータン) 鶏の照り焼き・しば漬け ブロッコリーとツナの味噌マヨ炒め	ご飯 そぼろ汁 豆腐ハンバーグ スパゲティナポリタン	
		679 kcal/ 2.7 g	747 kcal/ 2.8 g	711 kcal/ 2.8 g	
	9月25日(月)	9月26日(火) 帰省日	9月27日(水) 自宅学習	9月28日(木) 登校日	9月29日(金)
朝食		ご飯 みそ汁(厚揚げ・白菜) ししゃも・キャベツと牛肉の炒め物 のり佃煮・牛乳			ご飯 みそ汁(キャベツ・厚揚げ) さんまの味醂干し・レンコンと豚の味噌炒め ふりかけ(卵)・コーヒー牛乳
		708 kcal/ 2.4 g			783 kcal/ 3.4 g
昼食	牛丼 みそ汁(なめこ・葱) じゃが芋のチーズ焼き	揚げパン 焼きそば・焼き鳥(塩) みそ汁(えのき茸・豆腐)		ご飯 水餃子スープ チキンソテーデミグラスソース チーズポテト	おにぎり(ゆかり)・卵とじうどん かまぼこの天ぷら・さつま芋の天ぷら お月見うさぎちゃんゼリー
	750 kcal/ 3.1 g	782 kcal/ 3.4 g		734 kcal/ 3.0 g	782 kcal/ 3.2 g
夕食	ご飯 白玉汁 鮭のかば焼き風 ポテトフライ			ご飯 キャベツのホワイトシチュー サバの塩焼き 大根の味噌煮	
	753 kcal/ 2.6 g			737 kcal/ 2.8 g	

実りの秋になりましたね。

春の田植え実習を覚えていますか？緑色だった水田も一面の黄金色になっています。中央農業高校の水田も、稲刈りの真っ最中です。今年も美味しいお米が収穫できました。

給食のご飯は、9月最終週に新米への切り替えを予定しています。

