

9月献立予定表

月	火	水	木	金	予約締切日	
<p>★エネルギーは主食の量で変わります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・超小盛...約-160kcal ・小盛...約-70kcal ・大盛り...約+70kcal 	<p>まだまだ暑さが続きますが、毎日給食を食べて元気に過ごしましょう。</p> <p>～この時期においしい旬の食材～</p> 		<p>ペルーは、かつて南米最大の帝国を築いたインカをはじめ、謎の空中都市といわれるマチュピチュ、ナスカの地上絵など、いまだに多くの謎に包まれた古代文明がいくつも残されていることで有名です。</p> 		<p>1日【始業式】 (796)</p> <p>牛乳 豚キムチ丼 ナムル 青梗菜とエノキのスープ 杏仁豆腐</p>	7/20 (木)
	4日 (904)	5日 (945)	6日 (A:917 B:871)	7日★ペルー料理★ (909)	8日 (866)	
<p>牛乳 五目寿司 厚揚げのおろし煮 笹身フライのせサラダ すまし汁 果物</p> 	<p>牛乳 ごはん 鮭のカレームニエル 舞茸の炒め物 パリパリサラダ クラムチャウダー 果物</p>	<p>牛乳 麦ごはん A：ブリの照り焼き B：鶏の照り焼き 野菜炒め 酢味噌和え 味噌汁 ぷるぷる黒ゴマプリン</p>	<p>牛乳 ごはん ロモサルタード(牛の炒め物) セビーチェ(魚介のマリネ サラダ仕立) 野菜スープ ミルクゼリー</p> 	<p>牛乳 ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ 青菜のサラダ 味噌汁 カルピスゼリー</p>		
11日☆宮崎料理☆ (921)	12日 (748)	13日 (836)	14日 (A:913 B:895)	15日 (891)		
<p>牛乳 冷汁 がね ししゃも磯部揚げ 芥子酢和え マンゴープリン</p> 	<p>牛乳 カレー肉そばうどん ポテトとウィンナーのサラダ すまし汁 アロエヨーグルト</p>	<p>牛乳 麻婆春雨丼 中華風コールスローサラダ さつまいもスープ 果物</p>	<p>牛乳 ごはん A：鶏のデミソース B：豚のデミソース スイユソテー ミモザサラダ 味噌汁 果物</p>	<p>牛乳 果物 キムタクチャーハン 夏野菜の炒め物 野菜の中華和え 中華風コーンスープ</p> 	9/1 (金)	
<p>「冷汁」とは、魚・野菜入りの汁を焼き味噌で味付けし、ごはんにかけて食べる夏のスタミナ料理です。「がね」はさつまいものかき揚げで、カニが足を出しているように見えることからこの名前がつけました。この地方の方言でカニのことを「がね」と呼ぶそうです。</p>	19日 (910)	20日 (887)	21日 (892)	22日 (952)		
	<p>牛乳 ドライカレー 春雨とオクラのサラダ ABCスープ フルーツヨーグルト</p> 	<p>牛乳 麦ごはん 魚の薬味ソースがけ じゃがいも辛子焼 五目冷やっこ 味噌汁 果物</p>	<p>牛乳 ソースかつ丼 酢の物ごま風味 味噌汁 果物</p>	<p>牛乳 ごはん 鯖の味噌煮 揚げなすの南蛮漬け すまし汁 おはぎ</p> <p>秋のお彼岸です</p> 	9/8 (金)	
25日 (806)			28日 (856)	29日 (955)		
<p>牛乳 揚げパン たらこスパゲティ フライドフィッシュサラダ 卵と青菜のスープ アセロラゼリー</p> 			<p>牛乳 ハヤシライス イタリアンサラダ きのこスープ 果物</p>	<p>牛乳 しめじごはん 擬製豆腐 芽ひじきの炒め物 大学芋 味噌汁 果物</p>	9/15 (金)	

※ () 内はエネルギー (kcal)。※献立は都合により変更することがあります。