

9月の給食だより



こんげつ もくひょう
今月の目標

すききらいなくたべよう

こん だて よ てい ひょう
献立予定表

きゅうにゅう まいにち

(牛乳は毎日つきます。都合により献立がかわることがあります。)

かたがみしりつ おおとよしょうがっこう
潟上市立大豊小学校

月	火	水	木	金			
1日	2日	3日	4日	5日			
ごはん 肉だんご（2個） 野菜のごまみそあえ 厚揚げのみそ汁	米粉パン チョコクリーム タンドリーチキン アスパラとベーコンのいため物 ポトフスープ	ごはん はるまき 小松菜とぶた肉のオイスターいため もずくスープ	麦ごはん ポークカレー ソフール	ごはん しらうおのつくだ煮 チンゲンサイともやしのソテー 八宝菜			
エネルギー 520kcal たんぱく質 21.7g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 562kcal たんぱく質 23.5g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 551kcal たんぱく質 18.8g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 708kcal たんぱく質 25.2g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 558kcal たんぱく質 24.8g 食塩相当量 2.2g			
8日	9日	10日	11日	12日			
ごはん とり肉の照り焼き グリーンサラダ えのきのみそ汁	パンプキンパン コーンフライ 野菜サラダ チリビーンズ	ごはん さばのしょうゆ煮 いそ煮 なめこ汁	ガパオライス 野菜スープ 豆乳プリン	ごはん ぶた肉のしょうが焼き 大根とがんもの煮物 すまし汁			
エネルギー 529kcal たんぱく質 28.0g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 636kcal たんぱく質 30.2g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 650kcal たんぱく質 29.6g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 649kcal たんぱく質 24.8g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 606kcal たんぱく質 28.5g 食塩相当量 2.1g			
15日	16日	17日	18日	19日[潟上市統一献立]			
敬老の日	こくとうパン チーズオムレツ ほうれん草のソテー パンプキンポタージュ	ごはん 赤魚のたつた揚げ のりあえ たまねぎのみそ汁	麦ごはん マーボー丼 中華スープ	ごはん とり肉のしょうが焼き にじゃこんぶ 大根のみそ汁 県産りんごゼリー			
	エネルギー 466kcal たんぱく質 19.4g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 553kcal たんぱく質 29.6g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 580kcal たんぱく質 24.9g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 634kcal たんぱく質 27.9g 食塩相当量 2.1g			
22日	23日	24日	25日	26日			
ごはん ぶた肉のアップルソース 大根サラダ ほうれん草のみそ汁	秋分の日	ごはん さんまのしょうが煮 肉じゃが とうふのみそ汁	麦ごはん ハヤシライス フルーツミックス	ごはん ぶた肉のかりん揚げ ビーフンソテー わかめのみそ汁			
エネルギー 598kcal たんぱく質 26.8g 食塩相当量 2.0g		エネルギー 632kcal たんぱく質 29.1g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 733kcal たんぱく質 22.4g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 720kcal たんぱく質 28.4g 食塩相当量 2.5g			
29日	30日	潟上市統一献立 潟上市の栄養士と栄養職員が集まって、統一献立を考えました。 9月から2月まで6回実施します。秋田県産の食材を使った給食をお楽しみください。					
ごはん ほっけの塩焼き 切り干し大根の煮物 八戸せんべい汁	背わりコッペパン ウインナー やきそば コンソメスープ						
エネルギー 601kcal たんぱく質 27.6g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 596kcal たんぱく質 25.9g 食塩相当量 3.5g						