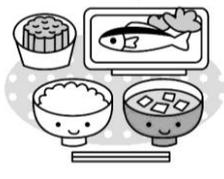


| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|---|---|
| | 重陽の節句 | フルコギ | 海南鶏飯 | お月見 |
| <p>朝ごはんを食べよう</p>  | <p>9月9日は、菊の花を飾り、不老長寿を願う重陽の節句です。給食では、菊の花とさつま芋を炊き込んだ「菊花ごはん」が出ます。</p>  | <p>肉とたっぷりの野菜を炒めた、韓国の料理です。コチュジャンという味噌を使い、ごはんがすすむ甘辛の味付けです。</p>  | <p>蒸し鶏と野菜をごはんの上に乗せた、シンガポールのチキンライスです。生姜を使った手づくりソースがかかっています。</p> | <p>今年の十五夜は、29日です。給食では、少し早い27日に、お月様に見たてた「お月見ゼリー」が出ますので、お楽しみに！</p>  |
| 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 |
| <p>牛乳 ポークカレーライス 鉄骨サラダ くだもの</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 720kcal 26.6g</p> | <p>牛乳 あしたばパン チキントマトシチュー あっさりサラダ みかんと人参のゼリー</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 644kcal 26.3g</p> | <p>牛乳 ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 冬瓜と玉子のスープ</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 709kcal 32.6g</p> | <p>牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き なすのみそ炒め わかめとしらすの酢の物 すまし汁</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 684kcal 28.5g</p> | <p>牛乳 菊花ごはん にら入り厚焼き玉子 青菜のごま和え なめこ汁</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 663kcal 30.0g</p> <p style="text-align: right;">重陽の節句</p> |
| 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 |
| <p>牛乳 カレーピラフ 南瓜のサラダ (卵不使用) ABCスープ くだもの</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 708kcal 24.6g</p> | <p>牛乳 ごはん さばの塩焼き 冬瓜のえびあんかけ 臭だくさんみそ汁</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 638kcal 33.4g</p> | <p>牛乳 ごはん ブルコギ チョレギサラダ わかめスープ</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 655kcal 28.0g</p> | <p>牛乳 和風スパゲッティ パリパリサラダ ぶどうゼリー</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 688kcal 27.2g</p> | <p>牛乳 セサミ食パン かじきのポテト焼き (卵不使用) フレンチサラダ ジュリエンスープ</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 626kcal 30.9g</p> |
| 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 |
| <p> 敬老の日</p> | <p>牛乳 海南鶏飯 ワンタンスープ くだもの</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 620kcal 28.4g</p> | <p>牛乳 ごはん 鶏の幽庵焼き 茹で野菜 (ブロッコリー) 南瓜のそぼろあんかけ みそ汁</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 640kcal 36.9g</p> | <p>牛乳 ごはん ホイコーロー チンゲン菜とほたてのスープ 黒みつ寒</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 605kcal 26.2g</p> | <p>牛乳 鶏ごぼうごはん 魚の照り焼き 甘酢漬け かき玉汁</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 638kcal 34.5g</p> |
| 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 |
| <p>牛乳 じゃこ葱チャーハン 辣白菜 冬瓜のスープ フルーツヨーグルト</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 653kcal 24.2g</p> | <p>牛乳 玉子とじうどん 揚げさつま芋のサラダ くだもの</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 640kcal 26.5g</p> | <p>牛乳 栗ごはん さわらの西京焼き 菊花ひたし 赤だしのみそ汁 お月見ゼリー</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 633kcal 29.5g</p> <p style="text-align: right;">お月見</p> | <p>牛乳 ミルクパン 南瓜のクリームシチュー 大根とハムのサラダ くだもの</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 688kcal 27.8g</p> | <p>牛乳 ごはん れんこんパーク甘酢あん キャベツの浅漬け さつま芋のみそ汁</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 628kcal 31.1g</p> |

※天候等の理由により、使用食材や献立を変更することがあります。

◎エネルギーとたんぱく質は中学部、高等部の値です。小学部低学年(1・2・3年)は70%、高学年(4・5・6年)は85%です。