

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|--|--|
| | <p>重陽の節句</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>フルコギ</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>海南鶏飯</p> <p>蒸し鶏と野菜をごはんの上に乗せた、シンガポール風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>お月見</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</p> <p>ポークカレーライス</p> <p>鉄骨サラダ</p> <p>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</p> <p>あしたばパン</p> <p>チキントマトシチュー</p> <p>あっさりサラダ</p> <p>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</p> <p>ごはん</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>春雨サラダ</p> <p>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</p> <p>ごはん</p> <p>魚の塩こうじ焼き</p> <p>なすのみそ炒め</p> <p>わかめとしらすの酢の物</p> <p>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</p> <p>菊花ごはん</p> <p>にら入り厚焼き玉子</p> <p>青菜のごま和え</p> <p>なめこ汁</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 663kcal 30.0g</p> <p>重陽の節句</p> |
| 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 |
| <p>牛乳</p> <p>カレーピラフ</p> <p>南瓜のサラダ (卵不使用)</p> <p>ABCスープ</p> <p>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</p> <p>ごはん</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>冬瓜のえびあんかけ</p> <p>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</p> <p>ごはん</p> <p>ブルコギ</p> <p>チョレギサラダ</p> <p>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</p> <p>和風スパゲッティ</p> <p>パリパリサラダ</p> <p>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</p> <p>セサミ食パン</p> <p>かじきのポテト焼き (卵不使用)</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ジュリエンヌスープ</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</p> <p>海南鶏飯</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>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</p> <p>ごはん</p> <p>鶏の幽庵焼き</p> <p>茹で野菜 (ブロッコリー)</p> <p>南瓜のそぼろあんかけ</p> <p>みそ汁</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 640kcal 36.9g</p> | <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ホイコーロー</p> <p>チンゲン菜とほたてのスープ</p> <p>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</p> <p>鶏ごぼうごはん</p> <p>魚の照り焼き</p> <p>甘酢漬</p> <p>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</p> <p>じゃこ葱チャーハン</p> <p>辣白菜</p> <p>冬瓜のスープ</p> <p>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</p> <p>玉子とじうどん</p> <p>揚げさつま芋のサラダ</p> <p>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</p> <p>栗ごはん</p> <p>さわらの西京焼き</p> <p>菊花ひたし</p> <p>赤だしのみそ汁</p> <p>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>お月見</p> | <p>牛乳</p> <p>ミルクパン</p> <p>南瓜のクリームシチュー</p> <p>大根とハムのサラダ</p> <p>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</p> <p>ごはん</p> <p>れんこんパーク甘酢あん</p> <p>キャベツの浅漬</p> <p>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。