



今週の献立表

みたけの社

	9月7日(月)		9月8日(火)		9月9日(水)		9月10日(木)		9月11日(金)		9月12日(土)		9月13日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		食パン ミルクスープ		ごはん 味噌汁	
	キムチース納豆		あげ玉とおろしの冷奴		ひきわり納豆		さんまのみぞれ煮		納豆のなめ茸和え		魚肉ソーセージと野菜の加ーリテー		ぎせい豆腐 擬製豆腐	
	根菜きんぴら		白菜の炒め煮		昆布の煮物		小松菜とかにかまの和え物		茄子と鶏肉の甘辛炒め		さつま芋のダイスサラダ		人参と青じそ風味和え	
							ぎゅうにゅう 牛乳				りんご&マーガリン			
	561kcal		529kcal		506kcal		622kcal		506kcal		510kcal		619kcal	
昼食	てん 天ぷらバイキング		ごはん ごはん		ごはん ごはん		わふう 和風きのこあんオムライス		ごはん ごはん		ごはん ごはん		ごはん ごはん	
	うどん		たらの野菜蒸し		えび玉のチリソースかけ		だいこん きゅうり うめ 大根と胡瓜の梅サラダ		さば なんぶ や 鯖の南部焼き		とりにく みそ いた 鶏肉のネギ味噌炒め		ポークビーンズ	
	てん 天ぷら		なす 茄子とピーマンの味噌炒め		な はな 菜の花としめじの和え物		いちごフルーチェ		こまつな ほ 小松菜の干しエビ炒め		かぼちゃ なまあ 南瓜と生揚げの煮物		キャベツのピーナッツ和え	
	きゅうり ごます あ もやしと胡瓜の胡麻酢和え		ぎゅうにゅう 牛乳		ジョア				オレンジ		にんじん 人参しりしり		コーヒーゼリー	
	バニラアイス													
	799kcal		592kcal		616kcal		589kcal		535kcal		601kcal		659kcal	
夕食	ごはん ごはん		ビビンバ		ごはん ごはん		ごはん ごはん		ひじきごはん ひじきごはん		ごはん ごはん		ごはん ごはん	
	とりにく だいこん にも 鶏肉と大根の煮物		ちゅうか 中華スープ		みそ汁 味噌汁		みそ汁 味噌汁		みそ汁 味噌汁		たまごスープ		みそ汁 味噌汁	
	きゅうり かいそう すのもの 胡瓜と海藻の酢の物		ザーサイサラダ		とりにく しおいた 鶏肉とキャベツの塩炒め		ちんじやおろーすー 青椒肉絲		ちぐさやき 干草焼		に たらのトマト煮		とりにく かんこくふうて や 鶏肉の韓国風照り焼き	
	ごまあ オクラの胡麻和え		パイン		ほうれん草のおひたし		ごま あ もやしの胡麻ドレ和え		ちんげんさい あ 青梗菜のささみ和え		はくさい 白菜とハムのコールスローサラダ		あおな もやしと青菜のナムル	
					バナナ						キウイ&黄桃缶		パイン	
	580kcal		661kcal		600kcal		613kcal		537kcal		637kcal		566kcal	
栄養 日 価 の	エネルギー	1940kcal	エネルギー	1782kcal	エネルギー	1722kcal	エネルギー	1824kcal	エネルギー	1578kcal	エネルギー	1748kcal	エネルギー	1844kcal
	たんぱく質	70 g	たんぱく質	71 g	たんぱく質	77 g	たんぱく質	68 g	たんぱく質	68 g	たんぱく質	72 g	たんぱく質	70 g
	脂質	49 g	脂質	45 g	脂質	31 g	脂質	56 g	脂質	32 g	脂質	43 g	脂質	44 g
	食塩相当量	10 g	食塩相当量	7.8 g	食塩相当量	7.3 g	食塩相当量	9.2 g	食塩相当量	8.7 g	食塩相当量	9.7 g	食塩相当量	7.8 g

9月になり、1週間が過ぎました。暑さもだいぶ和らぎましたが、天気の良い日が続いています。天気が悪いと気分もあまりよくなりませんが、週の初め7日(月)は天ぷらバイキングを開催予定です。数種類天ぷらを準備しますので、好きなものをみなさんには選んでももらいます♪デザートは、数種類のフルーツソースから好きな味をトッピングしていただきます。天気は悪いかもしれませんが、楽しい食事の時間にしましょう♪

給食で使う食材やメニューも少しずつ夏から秋のものへ変わっていきますので、みなさん毎週献立には注目し、楽しみに待っていてください。