

9月の給食目標



食事のリズムを整えて元気に過ごそう！

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	☆ 野菜コンソメスープ ★ ハンバーグステーキ インゲンソテー・1食用おろしつゆ ジャーマンポテト 春雨中華風サラダ 玉子ロール	☆ すまし汁（豆腐・法連草） ★ 鶏肉の天ぷら 野菜かき揚げ うどん・刻み揚げ煮 1食用めんつゆ 豚肉と茎わかめの金平 枝豆サラダ	☆ フルーツポンチ ★ 手作りソーストンカツ キャベツカレーソテー 枝豆がんとオクラの煮物 ひじきとしらたきの炒り煮	☆ 麻婆豆腐 ★ プレーンオムレツ 豚しゃぶサラダ 1食用ゴマドレッシング こんにゃくとちくわの炒り煮 グレープフルーツ
	E 372kcal P 13.5g 食塩 3.7g F 20.2g	E 413kcal P 17.3g 食塩 2.6g F 23.5g	E 389kcal P 16.1g 食塩 1.7g F 16.7g	E 348kcal P 18.2g 食塩 2.2g F 18.4g
7	8	9	10	11
☆ すまし汁（麩・ワカメ） ★ 鯖の照り焼き 塩焼きそば じゃが芋の旨煮 ミートボール	☆ コーンスープ ★ ハムカツ マカロニナポリタン ブロッコリーと豆のサラダ 1食用フレンチドレッシング バイン缶詰	☆ ワンタンスープ ★ ホイコーロー 大学いも 切干大根の中華風サラダ ブロッコリーの白ゴマ和え	☆ ミネストローネ ★ 鶏肉のスパイス焼き ポテトサラダ 1食用マヨネーズ 打ち豆と刻み昆布の煮物 ほたて風フライ	☆ ポークカレー ★ チーズはんぺんフライ 海藻サラダ 1食用青じそドレッシング 福神漬け オレンジ
E 372kcal P 25.9g 食塩 3.6g F 16.0g	E 365kcal P 11.6g 食塩 2.9g F 15.7g	E 362kcal P 17.0g 食塩 2.6g F 14.0g	E 424kcal P 22.0g 食塩 3.9g F 27.8g	E 382kcal P 14.0g 食塩 3.4g F 19.2g
14	15	16 新潟県郷土料理	17	18 地場産給食
☆ 玉葱のポタージュ ★ ソースメンチカツ 青じそとツナのスパゲティー （しらす入り） 南瓜サラダ 小松菜の煮浸し	☆ 赤だしの味噌汁（なめこ・豆腐） ★ 肉じゃが ハンサンスー ししゃもの天ぷら オレンジ	☆ のっぺい汁 ★ 手作りタレカツ レンコンとひじきのサラダ ナスとひき肉の甘辛炒め 白桃ダイスカットゼリー	☆ 肉団子と玉子の中華スープ ★ 八宝菜 チャブチェ 揚げにらまんじゅう フルーツ杏仁	☆ 六条大麦入りコンソメスープ ★ タンドリーサバ 夏野菜のトマトスパゲティー エビフライ オクラの白ゴマ和え
E 402kcal P 13.6g 食塩 3.4g F 21.2g	E 346kcal P 16.1g 食塩 2.8g F 16.3g	E 376kcal P 15.8g 食塩 3.7g F 19.3g	E 442kcal P 18.9g 食塩 3.7g F 21.8g	E 365kcal P 19.4g 食塩 2.4g F 20.9g
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24	25
食育 16日は「新潟県の郷土料理」 18日は「地場産メニュー」 28日は鉄分豊富な 「アイアン献立」 30日はカルシウム豊富な			☆ 味噌汁（あおさ・豆腐） ★ キーマカレーコロケ 法連草ベーコンクリームパスタ ブロッコリーサラダ みかん缶詰	☆ コンソメスープ ★ 豚肉の照り焼き イカじゃが 塩焼きそば ブロッコリーの黒ゴマ和え
			E 323kcal P 11.0g 食塩 3.6g F 16.3g	E 313kcal P 17.9g 食塩 2.4g F 14.9g
28 アイアン献立	29	30 歯っぴー献立		
☆ 打ち豆の味噌汁 ★ ハンバーグデミグラスソース フライドポテト 五目金平 ブロッコリーとワカメのナムル 黄桃缶詰	☆ 醤油野菜ラーメン ★ 鶏肉の唐揚げ2個 ラーメン さつま揚げの炒め煮 さつま芋コロコロサラダ	☆ 豚汁 ★ あじの塩こうじ焼き 揚げシュウマイ カップグラタン 切干大根の旨煮 ブロッコリーのゆかり和え		
E 382kcal P 16.3g 食塩 3.0g F 18.3g	E 405kcal P 19.6g 食塩 4.5g F 20.4g	E 355kcal P 23.7g 食塩 3.3g F 17.6g		
☆★は保温・保冷のメニューです。 E：エネルギー P：たんぱく質 F：脂質 ※ わかめ・ひじき・昆布・しらす・青のり・刻みのりの原料はえび・かにの生育域で採取しています。				