



## 今月の目標

好き嫌いなく何でも食べよう

8月28日 (水)		29日 (木)		30日 (金)					
ハヤシライス コールスロー 牛乳 カップヤクルト		ごはん 鶏肉の香味焼き いんげんの炒め物 豆乳みそ汁 牛乳		ぶどうパン 鮭のムニエル コーンサラダ ほうれん草のスープ 牛乳					
エネルギー	749kcal	エネルギー	620kcal	エネルギー	709kcal				
たんぱく質	29.1g	たんぱく質	37.2g	たんぱく質	35.0g				
脂質	25.1g	脂質	17.6g	脂質	24.2g				
食塩相当量	2.8g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	2.8g				
9月2日 (月)		3日 (火)		4日 (水)		5日 (木)		6日 (金)	
ポンゴレビアンコ キャベツサラダ 牛乳 黄桃缶		ごはん 鶏肉とピーマンの 甘酢ソース ナムル チンゲン菜のスープ 牛乳		ごはん 豚肉と生揚げの うま煮 おかか和え 吸い物 牛乳		ごはん かじきの南部焼き 野菜の即席漬け 具だくさんみそ汁 お茶 ガリガリ君 ソーダカップ ☆専保2年リクエスト		ソフトフランスパン ポテトのパン粉焼き 海藻とこんにゃくの サラダ コンソメスープ 牛乳	
エネルギー	619kcal	エネルギー	659kcal	エネルギー	615kcal	エネルギー	565kcal	エネルギー	618kcal
たんぱく質	27.6g	たんぱく質	31.3g	たんぱく質	30.4g	たんぱく質	29.5g	たんぱく質	26.7g
脂質	20.2g	脂質	22.0g	脂質	17.2g	脂質	14.2g	脂質	23.2g
食塩相当量	2.5g	食塩相当量	2.7g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	3.3g
9日 (月)		10日 (火)		11日 (水)		12日 (木)		13日 (金)	
チリコンカンライス 野菜炒め 牛乳 りんごゼリー		ごはん チンジャオロース 野菜の中華和え 中華スープ 牛乳		黒パン 鶏肉のワイン煮 にんじんサラダ 野菜スープ 牛乳 杏仁豆腐 ☆中1・3-1リクエスト		ごはん 鰯のごまみそかけ 切干大根の酢の物 山海汁 牛乳		コッペパン ミートローフ 茹でブロッコリー せん切り野菜の スープ 牛乳	
エネルギー	689kcal	エネルギー	600kcal	エネルギー	690kcal	エネルギー	617kcal	エネルギー	657kcal
たんぱく質	24.6g	たんぱく質	27.1g	たんぱく質	31.6g	たんぱく質	30.9g	たんぱく質	33.1g
脂質	18.9g	脂質	21.1g	脂質	27.7g	脂質	17.5g	脂質	30.0g
食塩相当量	1.4g	食塩相当量	2.6g	食塩相当量	3.1g	食塩相当量	2.8g	食塩相当量	3.2g

16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
敬老の日 	さつまいもごはん 里芋と豚肉の煮物 なめこのすまし汁 牛乳 十五夜ゼリー  <b>★十五夜献立</b>	ごはん 鶏肉のみそ マヨネーズ焼き 野菜の炒め煮 沢煮椀 牛乳	中華丼 海藻サラダ ワンタンスープ 牛乳	米粉ロールパン 白身魚のフライ 野菜ソテー ささみと野菜の スープ 牛乳
	エネルギー 640kcal	エネルギー 651kcal	エネルギー 611kcal	エネルギー 702kcal
	たんぱく質 28.7g	たんぱく質 32.0g	たんぱく質 31.4g	たんぱく質 36.0g
	脂質 31.4g	脂質 25.4g	脂質 17.8g	脂質 28.6g
	食塩相当量 3.2g	食塩相当量 2.7g	食塩相当量 2.6g	食塩相当量 2.7g
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
秋分の日 	ごはん あんかけ卵焼き おひたし 県産わかめの すまし汁 牛乳	きなこ揚げパン ポトフ ブロッコリーサラダ 牛乳 アセロラゼリー  <b>☆給食試食会</b>	ごはん さばの味噌煮 酢の物 けんちん汁 牛乳	ロールパン 鶏肉の マスタード焼き 枝豆サラダ 冬瓜スープ 牛乳
	エネルギー 616kcal	エネルギー 692kcal	エネルギー 694kcal	エネルギー 690kcal
	たんぱく質 27.7g	たんぱく質 29.3g	たんぱく質 28.3g	たんぱく質 36.4g
	脂質 18.8g	脂質 27.6g	脂質 29.8g	脂質 31.4g
	食塩相当量 2.8g	食塩相当量 3.2g	食塩相当量 2.7g	食塩相当量 3.0g
30日(月)	 			
あさりとしめじの 和風スープ スパゲッティ ポテトサラダ 紅茶豆乳 原宿ドッグチーズ  <b>☆普3-2リクエスト</b>				
エネルギー 719kcal				
たんぱく質 25.7g				
脂質 27.2g				
食塩相当量 3.0g				