

# 9月 こんだてひょう

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
始業式 	お弁当給食なし 	ごはん 豆腐野菜ハンバーグ 野菜のおかか和え 冬瓜そぼろ煮	小麦ごはん マーボー豆腐 シルバーサラダ 冷凍みかん	ごはん とり天 キャベツのサラダ けんちゃん
8日	9日	10日	11日	12日
ごはん チャプチェ わかめと豆腐のサラダ ぶどうゼリー	パン+マーガリン 白身フライ 大根サラダ 菜園風カポナータ	ごはん 油淋鶏 バンサンスー 厚揚げの中華煮	ごはん ひじきと野菜の豆腐揚げ キャベツと小松菜のごま和え 鶏じゃが	わかめごはん 鮭の秋あんかけ 海苔和え じゃがいもとこんにゃくの炒り煮
15日	16日	17日	18日	19日
敬老の日 	ごはん キムチ肉じゃが 小松菜レモン醤油和え 信玄餅風白玉団子	ターメリックライス チリコンカン かぼちゃのサラダ ほうれん草のソテー	ごはん 肉豆腐 野菜の梅おかか和え 水ようかん	ごはん ヒレカツ コーンサラダ 大豆とひじきの煮つけ
22日	23日	24日	25日	26日
振替休業日 	秋分の日 	ごはん プルコギ チョレギサラダ つぶつぶみかんゼリー	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 根菜の煮物 おはぎ	ごはん 鶏つくね 水菜の信田和え 筑前煮
29日	30日			平均
ごはん さばの竜田揚げ わかめときゅうりの酢の物 なすと油揚げの煮びたし	カリカリ梅ごはん 竹輪の磯部揚げ 白菜のゆず酢和え かぼちゃのそぼろあん			エネルギー 481kcal たんぱく質 15.5g 脂質 13.2g 食塩相当量 2.1g

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

※ 水筒・箸・スプーン等は各家庭からの御持参をお願いいたします。