

9月 献立カレンダー

青海中学校

月	火	水	木	金
5日（水）のリクエストデザートは、1学期に行われた片付け強調週間で特に優秀だった3年1組に選んでもらったデザートが登場します。お楽しみに！！		29 ごはん 牛乳／ぶどうゼリー チキン南蛮／タルタルソース 菜果サラダ かに豆腐スープ 813kcal／2.5g	30 ごはん／野菜カレー／ふりかけ 牛乳 さんまの生姜煮 しそひじき和え 具だくさんのみそ汁 801kcal／2.6g	31 坦々風めん 牛乳 ふんわり豆腐焼売 もやしナムル 815kcal／3.2g
3 ごはん 牛乳／くだもの ますの照焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁 754kcal／2.1g	4 バターロール コーヒースト 翠豚のミルフィーユカツ ごぼうサラダ きのこスープ 740kcal／3.5g	5 ヒスイごはん ジオ給食の日 牛乳 宗八カレイの唐揚げ わかめのごま酢和え 大地の恵み汁 リクエストデザート 784kcal／2.5g	6 ごはん 牛乳 鶏肉と車麩のパワフル煮 きゅうりスティック すまし汁 788kcal／2.5g	7 ソフトめん ツナトマトソース 牛乳 プレーンオムレツ こんにゃくと野菜のサラダ 748kcal／6.0g
10 振替休業日	11 体育祭予備日のため 給食はありません	12 ごはん 牛乳 白花豆コロッケ いんげんのアーモンド和え そうめん汁 806Kcal／2.7g	13 麦ごはん 牛乳 エッグカレー かみかみサラダ 福神づけ 836Kcal／3.1g	14 新人陸上競技大会のため 給食はありません
		19 わかめごはん 牛乳 ねぎ入り厚焼玉子 五目まめ 野菜汁 743Kcal／3.8g	20 ごはん 牛乳 白身魚フライ 花野菜のごまナッツサラダ ピリ辛春雨スープ 770Kcal／2.6g	
17 敬老の日	18 バターロール 牛乳 いかリングフライ イタリアンサラダ コーンチャウダー 822Kcal／3.6g	26 ごはん 牛乳／生乳ヨーグルト 鮭の立田揚げ なめたけ和え みそ汁 801Kcal／2.6g	27 麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ポテトサラダ けんちん汁 776Kcal／2.6g	21 山菜きのこ汁うどん 牛乳／くだもの 和風鶏つくね ほうれん草のツナ和え 786Kcal／6.0g
	24 ごはん 牛乳 子持ししゃものフリッター キャベツのゆかり和え 麻婆豆腐 838Kcal／2.6g	25 食パン／りんごジャム 牛乳 若鶏のオープン焼き プチプチサラダ たまごスープ 742Kcal／3.7g	28 五目しょう油ラーメン 牛乳 具だくさん包子 もやしの風味あえ 765Kcal／4.2g	

*エネルギー（Kcal）と塩分相当量（g）を表示しています