



9月 献立表



月			火			水			木			金		
						1			2			3		
夏 季 休 業 日 延 長														
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)						
6 始業式 きなこ揚げパン ひよこ豆サラダ コーンクリームスープ 牛乳			7 五目チャーハン 春雨スープ ヨーグルト 牛乳			8 チキンライス ツナのキッシュ ポテトとコーンのスープ 牛乳			9 きびごはん 鶏肉の梅肉焼き のりあえ 豚汁 牛乳			10 豚肉と青菜の あんかけ焼きそば さつまいもチップス 牛乳		
809	28.1	33.1	786	29.0	28.0	824	34.3	31.5	819	36.3	25.4	852	31.7	22.3
13 ワカメごはん 白身魚の竜田揚げ おろしあんかけ ゴマあえ みそ汁 牛乳			14 ミルクパン ツナポテトグラタン 洋風卵スープ 牛乳			15 麦ごはん 豆腐の中華風煮 マンゴーソースがけ ミルクプリン 牛乳			16 パスタ スパゲティ コーンサラダ オレンジスフレ 牛乳			17 十五夜献立 きのこごはん 吉野汁 月見団子 牛乳		
781	30.4	18.6	811	34.8	39.2	835	31.7	25.8	845	33.6	26.4	785	27.0	23.3
20 敬老の日			中 間 考 査						23 秋分の日			24 チーズトースト ポークシチュー コーヒゼリー 牛乳		
												813	31.2	34.6
27 さんまの蒲焼き丼 みそけんちん汁 梨 牛乳			28 メキシカンピラフ ビーンズシチュー 牛乳			29 ワカメうどん 明日葉蒸しパン 牛乳			30 ビビンバ ワンタンスープ 牛乳					
872	30.4	29.8	785	27.6	25.9	818	29.2	29.3	811	34.3	27.0			

※都合により、献立や食材を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

学校給食 摂取基準	エネルギー	830Kcal	今月の平均	818
	たんぱく質	27.0~41.5g		30.8
	脂質	18.4~27.6g		27.3

～今月の和食の日～

9月17日 十五夜献立

十五夜は、旧暦の8月15日の夜のことを言います。「中秋の名月」ともいい、秋の真ん中の日という意味です。旧暦と今の暦では日付が異なり、2021年は9月21日が十五夜です。秋の豊作を祝う行事でもあります。

