

9月 予定献立表

～ 9月の給食目標「地域の産物を知ろう」～

★マークは新メニューです。◇マークはリクエスト給食です。

伊達高等養護学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>9月の目標にそって、今月は毎日の給食に使われている 北海道産の食材を食堂前の黒板で紹介します！</p> 				
2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・野菜スープ ・チキンマヨ和え ・牛乳 <p>エネルギー：897kcal たんぱく質：32.5g 脂質：33.1g 塩分：4.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・大豆と野菜の ココロスープ ・鶏肉のチーズパン粉焼き ・イタリアンサラダ ・牛乳 <p>エネルギー：831kcal たんぱく質：40.4g 脂質：26.9g 塩分：3.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇カレーラーメン ・きな粉ポテト ◇フルーツヨーグルト ・牛乳 <p>エネルギー：773kcal たんぱく質：29.3g 脂質：29.5g 塩分：5.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・わかめスープ ・チンジャオロース ・中華サラダ ・牛乳 <p>エネルギー：723kcal たんぱく質：33.8g 脂質：20.1g 塩分：3.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏ごぼうピラフ ・オニオンスープ ・フレンチサラダ ・牛乳 <p>エネルギー：667kcal たんぱく質：21.4g 脂質：20.7g 塩分：3.4g</p>
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそバター汁 ・ほっけの照り焼き ・ひじきのおひたし ・牛乳 <p>エネルギー：667kcal たんぱく質：30.8g 脂質：14.4g 塩分：2.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・親子丼 ・みそ汁 ・ゆかり和え ・牛乳 <p>エネルギー：713kcal たんぱく質：31.6g 脂質：18.1g 塩分：2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・しょうゆラーメン ・揚げシューマイ ・くだもの ・牛乳 <p>エネルギー：692kcal たんぱく質：28.3g 脂質：25.3g 塩分：6.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ★チゲスープ ・カレイのごまザンギ ・ナムル ・牛乳 <p>エネルギー：766kcal たんぱく質：37.8g 脂質：22.6g 塩分：3.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食パン・ジャム ・パンキンシチュー ★鶏肉の レモンガーリック焼き ・ほうれん草のサラダ ・牛乳 <p>エネルギー：809kcal たんぱく質：42.0g 脂質：28.9g 塩分：4.8g</p>
16 敬老の日	17	18	19	20
	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・肉団子のうま煮 ・しょうが和え ・牛乳 <p>エネルギー：720kcal たんぱく質：27.9g 脂質：18.0g 塩分：3.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・五目うどん ・大学いも ・くだもの ・牛乳 <p>エネルギー：818kcal たんぱく質：27.8g 脂質：20.5g 塩分：7.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・中華スープ ・豆腐のオイスターソース煮 ・パンパンジーサラダ ・牛乳 <p>エネルギー：719kcal たんぱく質：32.9g 脂質：19.5g 塩分：3.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・焼豚チャーハン ・春雨スープ ・ナムル ・牛乳 <p>エネルギー：767kcal たんぱく質：35.0g 脂質：21.4g 塩分：3.6g</p>
23 振替休日	24	25	26	27
	<ul style="list-style-type: none"> ・豚丼 ・みそ汁 ・おかか和え ・牛乳 <p>エネルギー：811kcal たんぱく質：35.2g 脂質：32.0g 塩分：3.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・みそラーメン ・フライドポテト ・くだもの ・牛乳 <p>エネルギー：966kcal たんぱく質：30.2g 脂質：31.2g 塩分：8.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・厚揚げのみそ煮 ・ポン酢和え ・牛乳 <p>エネルギー：762kcal たんぱく質：37.3g 脂質：22.3g 塩分：3.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン、ジャム ・ポトフ ・白身魚フライ ・ごまドレサラダ ・牛乳 <p>エネルギー：737kcal たんぱく質：23.5g 脂質：24.4g 塩分：4.3g</p>
30	<p>9月の食育たよりでは地場産物と地産地消について紹介しています。 地場産物と地産地消が給食にどのように関わっているか確認してみましょう</p> 			

※献立は入荷の都合により、変更することがあります。ご了承ください。