

8・9月の予定献立表

◆8/29(金)の給食は、紙面の左下をご覧ください◆

月	火	水	木	金
1 春雨と糸瓜のサラダ 焼きぎょうざ ごはん 豆腐の中華煮 牛乳 807 kcal・28.7g・2.1g	2 いちごクレープ 海藻サラダ 鶏肉の唐揚げ ごはん 沢煮椀 牛乳 889 kcal・29.8g・2.5g	3 ピリ辛きゅうり 豚肉のオイスターソース炒め コシヒカリごはん 白菜の中華スープ 牛乳 761 kcal・28.0g・2.4g	4 つまり茶豆 切干大根サラダ クリームソース(乳入り)イエローライス 牛乳 792 kcal・27.4g・2.7g	5 こんにゃく金平 さばの竜田揚げ ごはん 大根のみそ汁 牛乳 902 kcal・32.2g・2.5g
十日町中リクエスト				
8 かおりあえ かぼちゃと大豆のチーズ焼き しょうゆラーメンスープ 中華めん 牛乳 817 kcal・34.6g・3.8g	9 夏のきりざい ししゃものスパイシー揚げ ごはん トマト肉じゃが 牛乳 847 kcal・34.1g・2.4g	10 じゃこのサラダ オレンジポンチ きつねのカレー丼(コシヒカリごはん) 牛乳 830 kcal・26.0g・2.4g	11 即席漬け ソースチキンカツ(卵入り) ごはん ふのみそ汁 牛乳 794 kcal・33.2g・2.7g	12 もやしときゅうりのナムル 厚揚げの酢豚風炒め ごはん ピリ辛みそスープ 牛乳 773 kcal・30.8g・2.4g
へるっ塩メニュー				
15 《敬老の日》 	16 マロニーサラダ わかめスープ プルコギ丼(ごはん) 牛乳 818 kcal・30.2g・3.1g	17 キャベツのマスタードあえ 鮭のスタミナ揚げ(卵入り) コシヒカリごはん 塩鶏汁 牛乳 851 kcal・35.3g・2.2g	18 わらびとスッキーニの塩麹ナムル 黒蜜ほうじ茶シロップの豆乳デザート (ごま入り)特製みそキーマカレーごはん 牛乳 910 kcal・28.7g・2.8g	19 茎わかめともやしのサラダ 赤魚の磯パンチーズ焼き ごはん 豚汁 牛乳 771 kcal・35.3g・2.5g
中条中全欠				
22 アップルシャーベット 中華豆腐スープ ビビンバ(肉みそ・卵入りナムル)ごはん 牛乳 742 kcal・29.1g・2.6g	23 《秋分の日》 	24 枝豆サラダ 野菜チップス マーボー春雨丼(オイスターソース入り)ごはん 牛乳 834 kcal・27.7g・2.5g	25 じゃが金平 豆腐ハンバーグ ごはん もずくのスープ 牛乳 822 kcal・30.9g・2.5g	26 なめたけあえ 豆みそ ごはん かぼちゃのそぼろ煮 牛乳 847 kcal・31.2g・2.5g
南中全欠				
29 ひじきのマリネ おじゃがもちスープ セルフ焼き豚チャーハン(なると・卵入り) 牛乳 727 kcal・27.0g・3.2g	30 キャベツコーンサラダ タンドリーチキン(乳入り) ごはん ポークビーンズ 牛乳 886 kcal・33.4g・2.2g	◆9月1日は「防災の日」  9月1日は防災の日です。 飲料水や非常食の備蓄は3日分、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。 防災の日に合わせて、家庭での備蓄の状況について家族で確認する機会にしましょう。		