

9月の予定献立表



	月	火	水	木	金
日	1	2	3	4	5
献立	ご飯 ひまわり卵焼き ラーメンサラダ 鶏だんご汁 中等なし	ご飯 豚肉のBBQ炒め やみつきキャベツ わかめスープ アップルシャーベット	ご飯 コーンしゅうまい ゆかりポテト タッカルビ風スープ	わかめごはん メバルの塩焼き 糸瓜のゴマネーズあえ トマトと卵のスープ	ご飯 カラ麩揚げ煮 ごまじゃこあえ 生揚げのみそ汁 津南中1年なし
エネルギー	801 kcal	726 kcal	744 kcal	734 kcal	783 kcal
たんぱく質	30.1 g	27.4 g	26.0 g	34.5 g	29.9 g
食塩相当量	2.6 g	2.3 g	2.3 g	2.6 g	2.2 g
日	8	9	10	11	12
献立	ご飯 鶏肉の照り焼き 莼わかめのきんぴら もやしのみそ汁	マーボー丼 バンバンジーサラダ 津南産とうもろこし	ご飯 豆みそ のり酢あえ かぼちゃのそぼろ汁	ご飯 アジフライ レモンあえ 洋風肉じゃが	麦ご飯 キーマカレー 海藻サラダ ヨーグルト
エネルギー	719 kcal	791 kcal	833 kcal	770 kcal	789 kcal
たんぱく質	29.4 g	34.0 g	33.7 g	27.9 g	26.9 g
食塩相当量	2.6 g	2.4 g	2.3 g	1.9 g	2.8 g
日	15	16	17	18	19
献立	 敬老の日	ご飯 いかの更紗揚げ ごまあえ 鶏ごぼう汁 津南中なし	ご飯 竹輪のみそマヨ焼き 無限にんじん なめこ汁 津南中なし	ご飯 ほうれん草オムレツ ごまドレサラダ 豆乳クラムチャウダー	ご飯 高野豆腐の肉みそがらめ 塩こんぶあえ ジャガベー汁
エネルギー		751 kcal	746 kcal	735 kcal	810 kcal
たんぱく質		32.5 g	26.5 g	26.4 g	28.6 g
食塩相当量		2.2 g	2.6 g	2.4 g	2.7 g
日	22	23	24	25	26
献立	ご飯 おろしハンバーグ ひじきの炒め煮 ABCスープ	秋分の日 	ご飯 きりざい カレービーフン さつま汁	ご飯 シルバーのいそべ揚げ 切り干し大根サラダ 沢煮わん ミニぶどうゼリー	ご飯 なすのミートソース焼き コーンサラダ パンプキンポタージュ
エネルギー	764 kcal		800 kcal	771 kcal	782 kcal
たんぱく質	30.1 g		30.8 g	31.2 g	25.7 g
食塩相当量	2.3 g		2.3 g	2.2 g	2.4 g
日	29	30	栄養価 裏面に ・脂質 ・炭水化物 ・カルシウム ・鉄分 を表示しています。		
献立	ご飯 生揚げのごまだれかけ 枝豆サラダ みそワントンスープ	ご飯 さばのピリ辛焼き ポテトサラダ かきたま汁			
エネルギー	756 kcal	834 kcal			
たんぱく質	28.9 g	31.4 g			
食塩相当量	2.2 g	2.1 g			

都合により献立を変更することがあります。御了承ください。