

# 9月の予定献立表



|       | 月                                         | 火                                     | 水                                      | 木                                     | 金                                                     |
|-------|-------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 日     | 8/31 中等なシ                                 | 1 防災の日                                | 2                                      | 3                                     | 4 津南中1年なし                                             |
| 献立    | 冷やし中華<br>ごまだレサラダ<br>チーズ入り卵焼き<br>ひんやりデザート  | ご飯<br>豚肉の梅しそ炒め<br>わかめのツナサラダ<br>乾物のみそ汁 | ご飯<br>いかフライ<br>冷しゃぶサラダ<br>夏野菜のみそ汁      | 麦ご飯<br>チキンカレー<br>鉄骨サラダ<br>鬼もろこし       | ご飯<br>枝豆つくね<br>茎わかめのきんぴら<br>あさり汁                      |
| エネルギー | 837 kcal                                  | 754 kcal                              | 766 kcal                               | 819 kcal                              | 744 kcal                                              |
| たんぱく質 | 36.0 g                                    | 30.0 g                                | 28.7 g                                 | 27.4 g                                | 31.7 g                                                |
| 食塩相当量 | 4.1 g                                     | 2.4 g                                 | 2.0 g                                  | 2.6 g                                 | 2.4 g                                                 |
| 日     | 7                                         | 8                                     | 9                                      | 10                                    | 11 体育祭応援献立                                            |
| 献立    | ご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>切り干し大根煮<br>じゃが芋のみそ汁      | ご飯<br>なすのミートソース焼き<br>コーンサラダ<br>ABCスープ | ご飯<br>生揚げのそぼろ炒め<br>おかかひたし<br>にらたま汁     | ご飯<br>あじのレモン風味<br>糸うりのサラダ<br>かぼちゃスープ  | スタミナ丼<br>ゴーゴーサラダ<br>赤いスープ<br>青いゼリー                    |
| エネルギー | 726 kcal                                  | 734 kcal                              | 721 kcal                               | 830 kcal                              | 832 kcal                                              |
| たんぱく質 | 29.1 g                                    | 25.2 g                                | 28.4 g                                 | 34.3 g                                | 27.0 g                                                |
| 食塩相当量 | 2.4 g                                     | 2.3 g                                 | 2.3 g                                  | 2.6 g                                 | 2.7 g                                                 |
| 日     | 14                                        | 15                                    | 16                                     | 17 津南中なし                              | 18 津南中なし                                              |
| 献立    | ご飯<br>生揚げのごまだれかけ<br>マカロニサラダ<br>沢煮わん       | ご飯<br>赤魚のマヨコーン焼き<br>ひじきの炒め煮<br>なめこ汁   | ゆかりごはん<br>高野豆腐の肉みそがらめ<br>カレーもやし<br>塩鶏汁 | マーボー野菜丼<br>春雨サラダ<br>なし                | ご飯<br>コーンしゅうまい<br>きゅうりのごま酢あえ<br>洋風肉じゃが                |
| エネルギー | 776 kcal                                  | 741 kcal                              | 801 kcal                               | 740 kcal                              | 760 kcal                                              |
| たんぱく質 | 26.3 g                                    | 30.8 g                                | 30.5 g                                 | 27.0 g                                | 26.9 g                                                |
| 食塩相当量 | 2.3 g                                     | 2.1 g                                 | 3.1 g                                  | 2.4 g                                 | 2.0 g                                                 |
| 日     | 21                                        | 22                                    | 23                                     | 24                                    | 25 十五夜                                                |
| 献立    | <br>敬老の日                                  | <br>国民の休日                             | <br>秋分の日                               | ご飯<br>おろしハンバーグ<br>やみつきキャベツ<br>生揚げのみそ汁 | ご飯<br>満月エッグ<br>おからサラダ<br>お月見汁                         |
| エネルギー |                                           |                                       |                                        | 712 kcal                              | 820 kcal                                              |
| たんぱく質 |                                           |                                       |                                        | 24.5 g                                | 28.1 g                                                |
| 食塩相当量 |                                           |                                       |                                        | 2.2 g                                 | 2.1 g                                                 |
| 日     | 28                                        | 29                                    | 30                                     |                                       |                                                       |
| 献立    | 鶏チリソース丼<br>切り干し大根サラダ<br>もずくの卵スープ<br>ミニゼリー | ご飯<br>きりざい<br>カレービーフン<br>さつま汁         | ご飯<br>たらの薬味たれかけ<br>ナムル<br>豆腐の中華スープ     |                                       | 栄養価 裏面に<br>・脂質<br>・炭水化物<br>・カルシウム<br>・鉄分<br>を表示しています。 |
| エネルギー | 734 kcal                                  | 805 kcal                              | 748 kcal                               |                                       |                                                       |
| たんぱく質 | 29.5 g                                    | 31.3 g                                | 33.3 g                                 |                                       |                                                       |
| 食塩相当量 | 2.5 g                                     | 2.4 g                                 | 2.0 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。