



日	曜日	献立名			エネルギー	献立メモ
		主食(+主菜)	主菜・副菜・デザートなど		たんぱく質	
2	火	キムチチャーハン	鶏ささみのスープ 果物(梨)	○	772kcal 35.0g	☆防災献立 (4日) 1日は、「防災の日」です。備蓄できる乾物を献立に多く取り入れます。
3	水	鶏ひき肉のバジル炒めご飯	春雨サラダ タピオカヨーグルト	○	849kcal 34.1g	
4	木	ご飯	切干大根の卵焼き 糸寒天のごま酢あえ 大根と高野豆腐のみそ汁	○	729kcal 28.3g	
5	金	ツナトースト	ポークビーンズ カリカリパンのサラダ	○	758kcal 35.5g	
8	月	そばろご飯	ごま和え 豚汁	○	853kcal 36.5g	 ☆菊と青菜のポン酢和え(9日) 9日は、「重陽(菊)の節句」です。この日は、菊酒を飲んで長寿を祝います。給食では、菊の花が入った和え物を作ります。
9	火	ご飯	魚のごま味噌焼き 菊と青菜のポン酢和え 吉野汁	○	694kcal 37.7g	
10	水	盛岡じゃじゃ麺	じゃがまる 大根とひじきのサラダ	○	723kcal 31.8g	
11	木	給食なし				
12	金	ご飯	ししゃもの甘露煮 おひたし 肉じゃが	○	853kcal 38.9g	☆世界の料理(アメリカ) (29日) ジャンバラヤは、アメリカで食べられているスパイシーな炊き込みご飯です。スペインのパエリアをもとに考案されたそうです。
13	土	チキンカレー	大豆とじゃこのサラダ 果物(ぶどう)	○	856kcal 27.4g	
15	月	敬老の日				
16	火	振替休業日				
17	水	生揚げと豚肉のみそ炒め丼	青梗菜とわかめのスープ 果物(りんご)	○	765kcal 34.0g	☆区連体応援献立(30日) 区連体前々日は、給食室から応援の気持ちを込めてソースカツ(勝つ)丼を作ります。みなさん、頑張ってください！
18	木	セサミパン	なすのミートグラタン フレンチサラダ	○	731kcal 33.5g	
19	金	ご飯	魚のから揚げねぎソース みそ汁 きゅうりとちくわのごま酢	○	847kcal 35.1g	
22	月	レモントースト	クラムチャウダー マカロニ入りサラダ 果物(早生みかん)	○	714kcal 25.2g	
23	火	秋分の日				
24	水	きんぴらご飯	冬瓜のかき玉汁 大豆とじゃこの揚げ煮	○	775kcal 31.2g	☆区連体応援献立(30日) 区連体前々日は、給食室から応援の気持ちを込めてソースカツ(勝つ)丼を作ります。みなさん、頑張ってください！
25	木	鮭のクリームスパゲッティ	人参ドレッシングサラダ 果物(プルーン)	○	756kcal 33.9g	
26	金	たらの酢豚風丼	わかめと大豆もやしのスープ 果物(梨)	○	784kcal 26.2g	
29	月	ジャンバラヤ	カントリーポテト せん切り野菜のスープ	○	782kcal 26.0g	
30	火	ソースカツ丼	小松菜のみそ汁 果物(巨峰)	○	896kcal 32.2g	

【月平均栄養価】エネルギー:785kcal たんぱく質:32.4g 脂質:25.7g 食塩相当量:3.1g
 ※食材料の都合等により、献立・食材料を変更する場合があります。