

# 8・9月 予定献立表

日	曜日	主食 牛乳	副食
28	水	小麦ごはん 牛乳	オムレツ キーマカレー ひじきサラダ
29	木	ごはん 牛乳	豚肉のジャンロー じゃがいもとしめじのみそ汁 胡瓜のナムル
30	金	コッペパン 牛乳	ししやものフライ ミネストローネ 枝豆 梨 
2	月	ごはん 牛乳	ひよこ豆のみそがらめ そうめん汁 しそごまあえ
3	火	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグ 冬瓜のみそ汁 小松菜のオイスターソース炒め ふりかけ <b>郷土食献立</b>
4	水	コッペパン 牛乳	いわしの梨ソースがけ ポテトとベーコンのスープ ブロッコリーサラダ メロンゼリー
5	木	ごはん 牛乳	厚焼き卵 麻婆豆腐 青菜のごま酢あえ
6	金	2/3コッペパン 牛乳	あらびきウインナー 焼きそば ブロッコリーのコーンあえ
9	月	ごはん 牛乳	豚肉のピリ辛炒め かぼちゃのみそ汁 小松菜ときゃべつのひたし アップルシャーベット 
10	火	ごはん 牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き カレースープ 変わりづけ カスタードプリン 
11	水	食パン 牛乳	なっばコロッケ フルーツポンチ 切干大根のサラダ <b>高岡コロッケの日</b>
12	木	ごはん 牛乳	わかさぎの蒲鉾づけ 豆乳汁 青菜の納豆あえ
13	金	コッペパン 牛乳	肉団子のたれづけ お月見スープ 豆いろいろサラダ お月見ゼリー <b>お月見</b>
16	月	<b>敬老の日</b>	
17	火	ごはん 牛乳	がんもの含め煮 さつま汁 茎わかめのきんぴら 冷凍みかん
18	水	高岡野菜の五目あんかけ丼 牛乳	茹でブロッコリー かきたまスープ たかおか食19丼献立
19	木	ごはん 牛乳	鯖の甘みそかけ じゃがいものそぼろ煮 野菜の昆布づけ
20	金	米粉入りパン 牛乳	いかと大豆のごまがらめ ワンタンスープ ポイル野菜
23	月	<b>振替休日</b>	
24	火	減量ごはん 牛乳	秋野菜のかき揚げ 五目うどん 青菜のごまひたし ピーチシャーベット
25	水	食パン 牛乳	ガーリックチキン コーンチャウダー カラフルあえ チョコレートクリーム
26	木	ごはん 牛乳	しいらの立田揚げ 野菜の旨煮 青菜とコーンのひたし
27	金	コッペパン 牛乳	コーンエッグ ポークビーンズ フルーツヨーグルトあえ
30	月	ごはん 牛乳	鯖の塩焼き きのこ豆腐のみそ汁 ひじきの炒め煮 <b>地場産品献立</b>

※都合により献立を変更することがあります。

クイズの答え ②1年に3度ほど収穫できるから

8・9月の平均栄養摂取量 エネルギー: 648kcal たんぱく質: 26.1g 脂質: 21.1g  
参考: 栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー: 650kcal たんぱく質: 21~33g 脂質: 14~22g)

