

8・9 月 予 定 献 立 表

日	曜日	主 食 牛 乳	副 食
29	金	小麦ごはん 牛 乳	オムレツ 海藻サラダ キーマカレー
1	月	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 郷土食献立
2	火	ごはん 牛 乳	鯖の甘みそかけ にらたま汁 小松菜と切干大根のひたし 地場産品献立
3	水	2/3コッペパン 牛 乳	あらびきウインナー 焼きそば カラフルあえ
4	木	ごはん 牛 乳	厚焼き卵 じゃがいものそぼろ煮 ひじきの炒め煮
5	金	食パン 牛 乳	ししやものフライ ミネストローネ 枝豆 梨
8	月	ごはん 牛 乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め かぼちゃのみそ汁 しそごまあえ
9	火	ごはん 牛 乳	鯉のちゃんちゃん焼き カレースープ もやしのひたし カスタードプリン
10	水	食パン 牛 乳	いかと大豆のごまがらめ ワンタンスープ ボイル野菜
11	木	ごはん 牛 乳	ミックスみそ豆 そうめん汁 野菜の昆布づけ
12	金	コッペパン 牛 乳	なっばコロッケ フルーツポンチ ひじきサラダ 高岡コロッケの日
15	月	敬老の日	
16	火	ごはん 牛 乳	わかさぎの南蛮づけ 豆乳汁 青菜の納豆あえ
17	水	コッペパン 牛 乳	ガーリックチキン コーンチャウダー 豆いろいろサラダ
18	木	ごはん 牛 乳	えびシューマイ 麻婆豆腐 春雨のごま酢あえ
19	金	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 ヨーグルト たかおか食19丼献立
22	月	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
23	火	秋分の日	
24	水	コッペパン 牛 乳	いわしのトマトソースかけ ポテトスープ ブロッコリーサラダ
25	木	ごはん 牛 乳	鯉の塩焼き 大根とわかめのみそ汁 変わりづけ
26	金	米粉入りパン 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
29	月	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 地場産品献立
30	火	ごはん 牛 乳	しいらのカレー揚げ 野菜の旨煮 三色ひたし

※都合により献立を変更することがあります。

8・9月の平均栄養摂取量 エネルギー:640kcal たんぱく質:26.5g 脂質:20.3g
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)

