


就実小学校 9月メニュー



9月1日 (火)	9月2日 (水)	9月3日 (木)	9月4日 (金)	
玄米入りご飯 厚揚げ肉豆腐 もやし胡瓜の胡麻和え (ミニトマト) れんこんチップス みそ汁	玄米入りご飯 かじきの胡麻味噌焼き 野菜の磯和え とうがんだし煮 すまし汁	「スペイン料理」 パエリア 豆サラダ 果物 (オレンジ) ソパデアホ (スープ)	玄米入りご飯 鶏の甘辛揚げ 春雨トマトサラダ 青梗菜お浸し みそ汁	
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	
670kcal	546kcal	583kcal	687kcal	
9月7日 (月)	9月8日 (火)	9月9日 (水)	9月10日 (木)	9月11日 (金)
玄米入りご飯 豚肉チンジャオロース 大根しらすサラダ かぼちゃ素揚げ わかめスープ	玄米入りご飯 さば塩昆布焼き じゃが煮 胡瓜&トマト胡麻和え みそ汁	玄米入りご飯 なすと豚肉味噌炒め 大根きのこあん 白菜煮浸し すまし汁	「パンの日」 米粉パン ごぼうコロケ (ごぼう: 倉敷連島) プロックリートマトサラダ 野菜スープ	玄米入りご飯 秋刀魚香味ソース ひじき五目煮 果物 (りんご) みそ汁
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
649kcal	630kcal	583kcal	451kcal	733kcal
9月14日 (月)	9月15日 (火)	9月16日 (水)	9月17日 (木)	9月18日 (金)
「カレーの日」 鶏きのこカレー パリパリサラダ 果物 (なし)	赤米入りごはん さわら塩麹漬け焼き 野菜納豆 大根昆布煮 みそ汁	玄米入りご飯 手作りひじきがんとどき 人参シリシリ 青梗菜胡麻塩炒め みそ汁	♪まごわやさしい♪ 枝豆ごはん 鮭の胡麻みりん焼き 根菜煮 胡瓜とみかん甘酢和え 重ね煮みそ汁	「めんの日」 ぶっかけうどん 岩石揚げ 野菜ナムル
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
678kcal	557kcal	657kcal	595kcal	452kcal
9月21日 (月)	9月22日 (火)	9月23日 (水)	9月24日 (木)	9月25日 (金)
敬老の日 お休み	秋分の日 お休み	玄米入りご飯 さわらの煮つけ 野菜胡麻和え 果物 (りんご) みそ汁	玄米入りご飯 鶏の青のり塩焼き (ミニトマト) 野菜たくわん納豆 ぶかしさつま芋 みそ汁	玄米入りご飯 八宝菜煮 甘辛ごぼう ならもやし炒め 春雨スープ
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
kcal	kcal	596kcal	668kcal	669kcal
9月28日 (月)	9月29日 (火)	9月30日 (水)		
玄米入りご飯 さばの照り焼き 磯入り和風ポテトサラダ 野菜豆腐焼売 みそ汁	きのごはん 胡麻野菜炒め 高野煮 れんこんチップス みそ汁	「めんの日」 鮭と野菜の豆乳 クリームスパゲッティ ひじきサラダ (ミニトマト) 蒸しかぼちゃ お月見ゼリー	1ヶ月平均 (牛乳含む) 613kcal 基準値平均650kcal	
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)		
660kcal	616kcal	571kcal		



食のちからを。
CENTRAL FOODS

※栄養価表示について※
 素材の固体ことによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。「目安」としての表示にご理解願います。
※食物アレルギーの方※
 集団調理の特性上、心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。

※ご注意※使用食材は仕入れ状況 (天候不順や疫病流行等) によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。

