

9月のこんだて

げつようび	かようび	すいようび	もくようび
	1日 始業式	2日 五目スープ ブロッコリードレ和え 鶏肉の磯辺揚げ グレープフルーツ	3日 トマトスープ サーモンマヨネーズ焼き しゃきしゃき大根サラダ
		243カロリー	238カロリー
7日 カレーコンソメスープ ゆでブロッコリー 網焼きハンバーグ 海藻サラダ ケチャップ	8日 味噌汁 小松菜とえのきのお浸し アジの蒲焼 ベビーパイン	9日 コーンスープ 粉ふき芋 カレーオムレツ 春雨のゴマドレサラダ	10日 ワントンスープ 酢豚 星型コロッケ ゆでブロッコリー
280カロリー	239カロリー	290カロリー	326カロリー
14日 豆腐の中華スープ チンジャオロース風炒め さつま芋の煮付け 白桃ゼリー	15日 ハヤシシチュー 鶏肉のスパイス焼き 小松菜お浸し	16日 すまし汁 手作りロースカツ ごぼうとれんこんのサラダ 巨峰	17日 きのこマカロニのスープ デミグラスハンバーグ インゲンと切干のゴマ和え 冷凍みかん
273カロリー	296カロリー	288カロリー	328カロリー
21日 敬老の日	22日 休日	23日 秋分の日	24日 味噌汁(もやし・しめじ) イワシの甘酢あんかけ 大根の煮付け お米のムース
			276カロリー
28日 クリームシチュー ゆでブロッコリー 大豆と野菜のトマト煮 プチケーキ	29日 豆腐となめこの味噌汁 ゆで枝豆 鮭カツ なすの甘煮	30日 ラーメンスープ ラーメン 豚肉と野菜のスタミナ炒め ちくわの2食揚げ (カレー味、黒ごま味)	9月の地場野菜は ・つまみ菜 毎日のカロリーは (火曜～金曜)・牛 乳は、200cc納 入です。 ご飯は、
311カロリー	246カロリー	271カロリー	

※ 今月の給食は学校給食センターで作られてきます。

神明小学校

び	きんようび
4日	
にゅうめんのだし汁 にゅうめん インゲンゴマ和え 白身フライ カスタードプリン	
284カロリー	
11日	
かきたま汁 キャベツののり和え 鶏肉のピーナッツ味噌焼き りんご	
237カロリー	
18日	
八宝菜 コールスローサラダ 俵コロッケ	
299カロリー	
25日	
カレー汁 鶏の照り焼き ちんげん菜ゴマ和え	
288カロリー	
、人参・玉葱・小松菜 ・もやしです。	
トパン(月曜)・ご飯 ト乳抜き のカロリー 、80g約284カロリー ト134カロリーです。	