

清潔な「箸」を
忘れずに持参
しましょう。



毎日, ”はやね・はやおき・あさごはん” を実践しましょう!



8. 9月予定献立表

月	火	水	木	金
30 202 千葉さん考案献立 麦ごはん 夏野菜カレー 元気サラダ フルーツカクテル 牛乳 調理員賞	31 食パン 白花豆コロッケ コールスローサラダ ミネストローネ 牛乳	9/1 202 池田さん考案献立 ごはん 豚肉とキャベツの にんにく醤油炒め ナムル風春雨サラダ 夏野菜みそ汁 牛乳 アスリート賞	2 8. 9月お誕生日献立 きなこ揚げパン ローストチキン ひじきと枝豆のサラ ダ ジュリアンスープ お誕生日デザート 牛乳	3 1の1リクエスト献立 ごはん さばのみそ煮 わかめサラダ みそ汁 フローズンヨーグルト 牛乳
917/27.1/21.7/2.2	756/23.1/27.1/3.2	768/29.2/19.1/2.8	848/37.1/33.7/3.7	880/40.1/23.3/4.8
6 お弁当の日 	7 お弁当の日 	8 102 リクエスト献立 ごはん 北中特製焼肉 レインボーサラダ かき玉汁 牛乳 854/40.0/24.0/3.3	9 201 古川さん考案献立 チーズパン シーフードと きのこのアヒージョ トマトと ほうれん草の Pasta 冷凍パイ 牛乳 ワールド賞	10 202 日野さん考案 ごはん いわし竜田の 夏野菜ポン酢ソース きゅうりと ツナのサラダ みそ春雨スープ 牛乳 漁業賞
			830/34.1/30.0/3.6	898/31.8/29.0/3.8
13 呪術廻戦	14 ぐりとぐら	15 美雨13歳のしあわせレシピ	16 赤毛のアン	17 蜜柑
9月13日~17日は、給食委員が選んだ”図書館コラボ給食”です。				
ごはん ☐揚げたこ焼き 塩だれナムル ワンタンスープ 牛乳 785/22.0/23.9/2.2	スパゲティ ミートソース グリーンサラダ ☐ぐりとぐらのカステラ チーズデザート 牛乳 774/25.5/30.7/2.0	ごはん 厚焼卵 いそべ和え ☐肉じゃが 牛乳 831/29.6/17.4/2.4	☐セルフサンドウィッチ (黒角食パン・スライス チーズ・チキンサラダ) コーンクリームスープ 牛乳 786/30.9/33.7/4.1	麦ごはん 四川豆腐 メンマの変わり和え ☐冷凍みかん 牛乳 845/30.3/22.8/2.9
20 敬老の日 	21 お月見岸献立 ミルクパン 笹かまのいそべ揚げ けんちんうどん ずんだ団子 牛乳 813/32.5/22.6/3.4	22 新人戦応援献立 麦ごはん ハヤシチュー アメリカンサラダ 果物(梨) 牛乳 888/26.3/27.5/2.8	23 秋分の日 	24 202 菅原さん考案献立 ごはん ささみのレモン煮 きゅうりと しらすの和え物 おくずかけ 牛乳 家庭科賞 773/33.1/16.1/2.3
27 201 尾形さん考案 ごはん 仙台あおば揚げ餃子 三色和風和え 白石温麺汁 牛乳 ふるさと賞 749/23.4/16.6/2.4	28 ソフトパン チリビーンズ 小松菜とツナのサラダ 卵スープ 牛乳 (バナナ牛乳の素) 726/29.8/20.0/3.6	29 103リクエスト献立 ごはん 鶏のから揚げ かみかみサラダ ふのりのみそ汁 牛乳 843/44.0/20.7/3.4	30 202 阿部さん考案 バターロールパン きのこハンバーグ ポテ菜サラダ コンソメスープ 型抜きチーズ 牛乳 北中準大賞 897/31.7/42.3/3.5	8.9月の平均栄養量 エネルギー: 823kcal たんぱく質: 31.1g 脂 質: 25.1g カルシウム: 383mg 鉄: 4.1mg ビタミンC: 34mg 食塩: 3.1g 食物繊維: 6.9g
749/23.4/16.6/2.4	726/29.8/20.0/3.6	843/44.0/20.7/3.4	897/31.7/42.3/3.5	

※献立名の下の数字は、エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩相当量(g)を表します。※都合により献立を変更する場合があります。