9月 *こんだてひょう*

令和5年　8・9　月

鯖江市進徳小学校

日	曜日	予定献立（牛乳は特別な日以外毎日つきます。）			お知らせ	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g)	炭水化物(g) 食塩相当量(g)
31	木	カレー味ごはん	ドライカレー ジョア（ブルーベリー）	海そうサラダ	牛乳はありません	エ 622 タ 25.5 脂 14.5	炭 99 塩 1.6
1	金	丸パン	かぼちゃコロッケサンド とうがんの中かスープ	ゆでやさい		エ 556 タ 21.9 脂 21.5	炭 75 塩 3.4
4	月	奈良茶飯	ちくわのお茶揚げ にゅうめん汁	もみうり	給食で全国めぐり　奈良県	エ 566 タ 20.9 脂 13.0	炭 93 塩 3.8
5	火	ごはん	肉そぼろ わかめスープ	三色ナムル かみかみアーモンド小魚	歯っぴー献立	エ 617 タ 25.6 脂 20.4	炭 85 塩 2.5
6	水	ごはん	焼き肉丼 小松菜のみそ汁	きゅうりと切り干しのごま酢あえ		エ 595 タ 25.2 脂 15.8	炭 89 塩 2.4
7	木	ごはん	大豆のいそ煮 くだもの（なし）	ほうれん草のしょうがあえ	アイアン献立	エ 627 タ 27.1 脂 19.7	炭 93 塩 1.9
8	金	ごはん	吉川ナスのケチャップマーボー	きゅうりともやしのナムル	鯖江和膳	エ 622 タ 21.7 脂 19.1	炭 96 塩 1.6
11	月	ひるぜんごはん	さわらのしおやき ミニトマト	きびだんご汁	給食で全国めぐり　岡山県	エ 666 タ 25.9 脂 24.1	炭 89 塩 3.4
12	火	ごはん	豚肉の韓国風炒め くだもの（きょほう）	ワンタンスープ 韓国のり	5・6年生は、連合体育大会のため、9月6・7・8日は給食がありません。6日・7日は、おにぎり弁当を用意しておりますが、8日はお弁当をご準備くださいますようお願いします。 	エ 591 タ 24.2 脂 14.5	炭 92 塩 1.8
13	水	ごはん	いわしのかばやき 秋なすのみそ汁	くきわかめのきんぴら		エ 637 タ 27.6 脂 20.6	炭 91 塩 2.8
14	木	ごはん	かぼちゃの鶏そぼろ煮 しそひじき	小松菜とツナののり酢あえ		エ 579 タ 22.0 脂 13.9	炭 98 塩 1.7
15	金	コッペパン	ゴーヤ入り五目いため トマト	あげギョウザ ブルーベリージャム		エ 702 タ 28.9 脂 27.5	炭 90 塩 2.8
19	火	ごはん	サバカレー 梨ゼリー	さっぱり梅サラダ		エ 637 タ 20.9 脂 15.4	炭 108 塩 2.6
20	水	ごはん	エビシュウマイ すきやき風煮	きゅうりの梅の香あえ		エ 633 タ 27.2 脂 17.1	炭 97 塩 2.4
21	木	ごはん	酢豚 ベビーパイン缶	チンゲンサイのスープ		エ 616 タ 20.4 脂 19.2	炭 94 塩 1.8
22	金	こくとうパン	きびなごカリカリフライ とりだんごスープ	イタリアンサラダ		エ 577 タ 25.1 脂 22.8	炭 74 塩 2.8
25	月	金時豆入り五目ずし	冷ややっこ 文化ふのみそ汁	つまみ菜のしょうがあえ	金時豆が入った五目ずしです	エ 559 タ 21.3 脂 12.2	炭 94 塩 3.3
26	火	ごはん	さばのみそ煮 きのこのみそ汁	小松菜のごぶづけあえ	鯖江和膳	エ 634 タ 24.5 脂 22.9	炭 90 塩 3.1
27	水	ゆかりごはん	豚しゃぶ＆ゆで野菜のごまドレッシングあえ ジョア（プレーン）	とうふのすまし汁	牛乳はありません	エ 575 タ 20.1 脂 15.6	炭 87 塩 2.4
28	木	ごはん	さんまのかば焼き かぼちゃのみそ汁	チンゲンサイのかおりあえ 月見だんご	お月見給食 	エ 733 タ 24.7 脂 26.6	炭 101 塩 2.7
29	金	米こ入りパン	とりからあげレモン味 きのこたっぷりコンソメスープ	オクラ入り海そうサラダ		エ 620 タ 30.3 脂 24.7	炭 77 塩 3.7