

9月献立

中央中学校
スクールランチ

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
☆ コーンスープ ★ ハンバーグデミグラスソース 法連草ソテー イタリアンサラダ エビフライ ナタデココフルーツ	☆ 麩のすまし汁 ★ 鯖の味噌煮 こんにゃくとちくわの炒り煮 ポテトサラダ 1 食用マヨネーズ チキンナゲット	☆ 野菜コンソメスープ ★ チーズはんぺんフライ ナポリタンスパゲティ 金平ごぼう オレンジ	☆ 冷やしうどんだし ★ エビの天ぷら 手作りかき揚げ うどん・ワカメ・刻みアゲ煮 豚肉とごぼうの甘辛煮 枝豆サラダ	☆ ポークカレー ★ プレーンオムレツ コールスローサラダ 1 食用フレンチドレッシング 福神漬け パインみかん缶
E 382kcal P 13.8g 食塩 3.1g F 19.8g	E 374kcal P 24.0g 食塩 3.6g F 21.1g	E 335kcal P 11.0g 食塩 2.9g F 19.1g	E 315kcal P 14.0g 食塩 2.0g F 14.6g	E 362kcal P 14.0g 食塩 2.7g F 16.5g
8	9	10	11	12 体育大会
☆ 味噌汁（南瓜・油揚げ） ★ あじの塩こうじ焼き ソース焼きそば ブロッコリーサラダ つくね串団子	☆ ミネストローネ ★ タンドリーチキン ジャーマンポテト 海藻マロニーサラダ 1 食用ドレッシング チンゲン菜の煮浸し	☆ フルーツポンチ ★ 手作りソーストンカツ ミートソーススパゲティ レンコンの金平 法連草の煮浸し	☆ かきたますまし汁 ★ ホイコーロー 切干大根とじゃが芋の旨煮 ししゃもの磯辺天 ダイスカットゼリー （ピオーネ）	弁当を持ってくるください
E 317kcal P 23.2g 食塩 3.2g F 12.6g	E 425kcal P 19.5g 食塩 3.0g F 27.3g	E 417kcal P 15.1g 食塩 1.8g F 16.0g	E 331kcal P 17.8g 食塩 2.7g F 15.6g	
15	16	17 おにぎりパック弁当	18	19
敬老の日 17日は文化祭！ おにぎり弁当を 提供するので ご飯は不要です！	☆ 味噌汁（あおさ・豆腐） ★ ソースメンチカツ 青じそとツナのスパゲティ かぼちゃサラダ 切干大根の煮付け	おにぎり（鮭・昆布） 鶏肉の磯辺揚げ・ウィンナー 高野豆腐の玉子とじ ブロッコリーとポテトの ゴマ和え フルーツゼリー	☆ 打ち豆の味噌汁 ★ 豚肉のプルコギ風炒め コーンバターフライ ごぼうとひじきのサラダ オレンジ	☆ 塩野菜ラーメンスープ ★ 揚げにらまんじゅう 揚げシュウマイ ラーメン 大根の麻婆炒め ワカメと枝豆の生姜和え
	E 381kcal P 14.6g 食塩 3.0g F 19.7g	E 669kcal P 25.2g 食塩 4.5g F 23.8g	E 429kcal P 15.5g 食塩 3.4g F 25.8g	E 364kcal P 11.6g 食塩 3.9g F 18.6g
22	23	24	25 歯っぴー献立	26
☆ ポタージュスープ ★ ハンバーグトマトソース ビーフンの五目炒め 大豆とレンコンのゴマ炒め 黄桃缶詰	秋分の日	☆ 赤だし味噌汁（なめこ・大根） ★ 白身魚の天ぷら ちくわの天ぷら 豚肉と茎わかめの金平 春雨中華風サラダ ミートボール	☆ 味噌汁（厚揚げ・ワカメ） ★ 肉じゃが かにクリームコロッケ ブロッコリーのゆかり和え バナナ	秋季総合競技大会
E 332kcal P 13.7g 食塩 3.5g F 14.0g		E 357kcal P 20.6g 食塩 3.2g F 17.3g	E 369kcal P 15.9g 食塩 2.8g F 15.3g	
29 アイアン献立	30			
☆ 肉団子の味噌汁 ★ いわしの蒲焼き じゃが芋の田舎煮 シエルマカロニサラダ 1 食用マヨネーズ なすの生姜和え	☆ きのこコンソメスープ ★ 肉じゃがコロッケ 豚しゃぶサラダ 1 食用ゴマドレッシング 枝豆がんもと 三角こんにゃくの煮物 巨峰	ピンク → 卵 オレンジ → 卵・カニ 紫 → エビ 緑 → 卵・エビ 青 → しらす・魚卵 	<9月の平均栄養価> エネルギー 364kcal たんぱく質 15.7g 脂質 18.3g 食塩 2.9g (17日以外)	※学校給食費支援事業 として、市から ひと月1,000円の 補助があります。
E 338kcal P 14.0g 食塩 3.0g F 17.0g	E 361kcal P 10.2g 食塩 2.8g F 22.2g			
☆★は保温・保冷のメニューです。 E：エネルギー P：たんぱく質 F：脂質 ※ わかめ・ひじき・昆布・しらす・青のり・刻みのりの原料はえび・かにの生育域で採取しています。				