8.9月の予定献立表

十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
8/31 杏仁風プリン 牛乳 スパイシー唐揚げ 春雨サラダ ごはん 中華風コーンスープ 900 kcal・30.0g・2.9g	1 牛乳 チーズオムレツトマトソース グリーンサラダ ポテトとウインナーのスープ 米粉コッペパン 840 kcal・37.0g・4.0g	2 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き 五色サラダ ごはん 夏野菜のみそ汁 758 kcal・30.0g・2.3g	3 牛乳 ぶどう(2粒) 福神あえ ビーンズカレー (ごはん) 800 kcal・24.0g・2.5g	4 牛乳 チキン勝 和風あえ ごはん 夕顔のみそ汁 829 kcal・25.0g・2.8g 体育祭応援メニュー
7 《全学校振替休業日》 	8 牛乳 きゅうりのさっぱりあえ マーボーなす丼 (ごはん) 厚揚げと小松菜のスープ 747 kcal・27.0g・2.6g 十日町全欠	9 牛乳 鮭のみぞれあんかけ 土器ドキ縄文あえ コシヒカリごはん 着物の町彩り汁 812 kcal・31.8・2.5g 十日町メニュー(博物館)	10 レモンタルト 牛乳 茎わかめのサラダ 焼き肉 ごはん 豆腐とチンゲン菜のスープ 848 kcal・30.3g・3.0g	11 牛乳 さんまの南部揚げ 大根サラダ 枝豆ごはん 玉ねぎのみそ汁 880 kcal・32.5g・3.1g
14 牛乳 梨 ほうれん草ともやしのナムル ジャージャー麺 中華麺 826 kcal・34.0g・3.6g	15 牛乳 いかのサラダ 豚肉と大豆のごまがらめ ごはん にら玉スープ 844 kcal・37.0g・2.3g	16 牛乳 さつまいもとかぼちゃのサラダ 白身魚のカレークリームソース コシヒカリごはん ラタトゥイユ 794 kcal・29.4g・2.0g へるっ塩メニュー	17 牛乳 鶏肉のみそマスタード焼き じゃこキャベツ ごはん じゃがいものみそ汁 793 kcal・29.6g・2.3g 南3年欠食	18 牛乳 あじの梅みそ焼き 昆布あえ ごはん 夕顔のそぼろ煮 749 kcal・35.7g・2.3g 南3年欠食
21 《敬老の日》 	22 《秋分の日》 	23 牛乳 鯖のソース煮 ごまダレサラダ ごはん 切干大根の沢煮風 830 kcal・32.0g・2.2g	24 牛乳 ハンバーグオニオンソース ほうれん草とコーンのサラダ ごはん わかめのみそ汁 800 kcal・30.9g・2.7g	25 牛乳 野菜コロッケ 蒸し鶏と大根のサラダ ごはん 卵入り白菜スープ 752 kcal・24.5g・2.5g
28 ヨーグルト 牛乳 ツナあえ ひじきそぼろ丼 (ごはん) えのきのみそ汁 846 kcal・34.9g・2.7g	29 牛乳 春巻き もやしの風味あえ ごはん わかめとあさりのスープ 745 kcal・25.3g・2.7g 十日町1,2年・中条1,2・南1,2年欠食	30 牛乳 納豆あえ いかの照り焼き コシヒカリごはん さつま汁 745 kcal・36.1g・2.9g 残さんデー	都合により、献立や食材の一部を変更する場合があります。ご了承ください。 エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g 学校・学年・学級の欠食予定など	備えよう！　防災 ９月１日は防災の日です。飲料水や非常食の備蓄は３日分、大規模災害の時は１週間分が望ましいとされています。防災の日に合わせて、家庭での備蓄の状況について家族で確認してみましょう。