こんだてよてい 9月

正院小学校

月	火	水	木	金
2 739kcal 22.9g 19.3g 3.7g ・シーフードカレー ・きゅうりとひじきの中華サラダ ・ぶとうのゼリー　・牛乳	**3** 765kcal 28.4g 32.5g 2.5g ・麦ごはん　・牛乳 ・鶏肉のさっぱりレモン風味唐揚げ ・切干大根サラダ ・トマトとしいたけのかき玉スープ	**4** 616kcal 20.3g 18.4g 2.2g ・麦ごはん　・牛乳 ・蒸しえびシュウマイ ・ピリットきんぴら ・夏ののっぺい汁	**5** 629kcal 25.1g 17.0g 2.2g ・麦ごはん　・牛乳 ・厚揚の中華煮 ・小松菜ともやしの和え物	**6** 616kcal 22.0g 11.9g 2.1g ・若布ごはん　・牛乳 ・冷やしうどん ・さわやかサラダ
9 604kcal 24.2g 17.1g 2.7g ・麦ごはん　・牛乳 ・ホイコーロー ・ワンタンスープ ・オレンジ	**10** 614kcal 29.6g 16.9g 2.5g ・麦ごはん　・牛乳 ・魚のさんが焼き ・青菜とハムの綿和え ・もやしのみそ汁 **「東京オリンピック味めぐり献立～千葉県～」**	**11** 661kcal 30.1g 20.1g 3.4g ・麦ごはん　・牛乳 ・いかの天ぷら ・秋なすの肉みそ炒め和え ・すまし汁	**12** 616kcal 26.1g 17.5g 2.8g ・そぼろごはん　・牛乳 ・そうめんかぼちゃの酢の物 ・具だくさん汁	**13** 805kcal 27.7g 23.3g 1.9g ・麦ごはん　・牛乳 ・ミートローフ ・きゅうりの浅漬け ・月見団子汁 ・お月見団子 **「十五夜の日メニュー」**
16 	**17** 637kcal 22.8g 15.6g 2.0g ・麦ごはん　・牛乳 ・カレー肉じゃが ・ブロッコリーのおかか和え	**18** 627kcal 24.2g 16.6g 2.5g ・麦ごはん　・牛乳 ・柳川風煮 ・梅肉和え ・梨 	**19** 660kcal 27.3g 21.4g 4.0g ・キムチチャーハン　・牛乳 ・きゅうりとささ身の和え物 ・チンゲン菜のスープ きゅうりの日 	**20** 744kcal 28.8g 25.3g 3.4g ・ポークストロガノフ　・牛乳 ・しらすとツナのサラダ ・ラグビー型抜チーズ **「ラグビーワールドカップ開幕記念 日本 VS ロシア」**
21(土)　運動会 **23　振替休日**	**24　運動会振替休日** 21 日～23 日の運動会が雨天順延になった場合、24 日（火）の運動会は給食でカレーライスを準備します。	**25** 709kcal 24.3g 14.2g 2.3g ・麦ごはん　・牛乳 ・なすのミートソーススパゲッティ ・とうがんのコーンスープ	**26** 721kcal 32.8g 22.8g 2.8g ・麦ごはん　・牛乳 ・ちくわの生姜揚げ ・スタミナ納豆 ・コロコロ豚汁	**27** 605kcal 20.4g 17.1g 2.2g ・麦ごはん　・牛乳 ・かぼちゃのチーズ焼き ・茹でブロッコリー ・野菜スープ
30 577kcal 23.0g 13.6g 2.1g ・麦ごはん　・牛乳 ・炒り鶏 ・小松菜とひじきの炒り煮	☆こんだては食材の都合などにより、変更になる場合があります。 ☆数字は、エネルギー量、たんぱく質量、脂質量、塩分量の順に記載しています。			