

令和3年9月 基準献立予定表

月

火

水

木

金

9月21日は「十五夜こんだて」

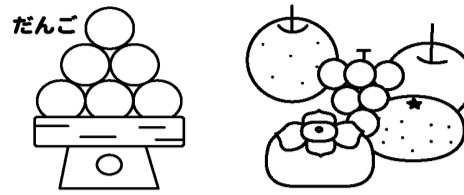
じゅうごや 「十五夜」ってなあに？



おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみ(旧暦)で、8月15日に当たる日です。夜は涼しく、空気も澄んでいることで、1年の中で一番美しい満月とされています。



おそなえもの



だんご(月見団子)、稲に見立てたすすき、収穫された農作物をお供えます。十五夜ときには、さといもをおそなえすることが多く、「いも名月」ともよばれます。

3

きな粉揚げパン 牛乳 スープ煮 コーンサラダ

Table with 3 columns: Item, Amount, and Unit. Includes ingredients like chicken, corn, and oil.

6

切り干し大根ご飯 牛乳 さわらの幽庵焼き 田舎汁

Table with 3 columns: Item, Amount, and Unit. Includes ingredients like dried daikon, rice, and soy sauce.

エネルギー 592 Kcal たんぱく質 27.0g 脂質 16.5g 塩分相当量 2.9g

7

ご飯 牛乳 八宝菜 蒸ししゅうまい

Table with 3 columns: Item, Amount, and Unit. Includes ingredients like pork, vegetables, and dumplings.

エネルギー 650 Kcal たんぱく質 26.5g 脂質 21.5g 塩分相当量 1.6g

8

チーズパン 牛乳 トマトシチュー 春雨サラダ

Table with 3 columns: Item, Amount, and Unit. Includes ingredients like cheese, tomatoes, and spring onions.

エネルギー 652 Kcal たんぱく質 27.9g 脂質 23.0g 塩分相当量 3.2g

9

ご飯 ヨーグルト 冬瓜のスープ さばの梅じそ焼き

Table with 3 columns: Item, Amount, and Unit. Includes ingredients like salmon, wasabi, and soy sauce.

エネルギー 625 Kcal たんぱく質 23.1g 脂質 22.5g 塩分相当量 2.5g

10

ナン 牛乳 カレーソース ミックスビーンズサラダ

Table with 3 columns: Item, Amount, and Unit. Includes ingredients like beans, carrots, and onions.

エネルギー 615 Kcal たんぱく質 25.7g 脂質 25.5g 塩分相当量 1.8g

13

ご飯 牛乳 うま煮 おひたし

Table with 3 columns: Item, Amount, and Unit. Includes ingredients like chicken, mushrooms, and carrots.

エネルギー 590 Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.3g 塩分相当量 2.0g

14

みそカツ丼 牛乳 けんちん汁 ゆでキャベツ

Table with 3 columns: Item, Amount, and Unit. Includes ingredients like miso, chicken, and cabbage.

エネルギー 659 Kcal たんぱく質 28.1g 脂質 17.1g 塩分相当量 2.2g

15

黒パン 牛乳 スパゲッティグラタン フレンチサラダ

Table with 3 columns: Item, Amount, and Unit. Includes ingredients like spaghetti, cheese, and vegetables.

エネルギー 634 Kcal たんぱく質 29.0g 脂質 23.7g 塩分相当量 2.8g

16

から揚げご飯 牛乳 豚汁 ゆかりあえ くだもの

Table with 3 columns: Item, Amount, and Unit. Includes ingredients like pork, chicken, and fruit.

エネルギー 628 Kcal たんぱく質 22.3g 脂質 20.7g 塩分相当量 2.5g

17

ぶどうパン 牛乳 タンドリーチキン ミックスフルーツ ミネストローネスープ

Table with 3 columns: Item, Amount, and Unit. Includes ingredients like chicken, fruit, and soup.

エネルギー 659 Kcal たんぱく質 27.9g 脂質 25.5g 塩分相当量 2.9g

20

敬老の日

アレルギーのお知らせ. Information regarding allergen-free products and school lunch safety.

21

さつまいもご飯 牛乳 秋のすまし汁 月見団子 照り焼きハンバーグ

Table with 3 columns: Item, Amount, and Unit. Includes ingredients like sweet potatoes, pumpkin soup, and hamburger.

エネルギー 643 Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 19.5g 塩分相当量 1.9g

22

サンドパン 牛乳 くだもの パーベキューチキン ベジタブルチャウダー

Table with 3 columns: Item, Amount, and Unit. Includes ingredients like chicken, vegetables, and fruit.

エネルギー 670 Kcal たんぱく質 33.5g 脂質 27.3g 塩分相当量 3.1g

23

秋分の日

献立表の見方. Instructions on how to read the menu table and contact information for the school lunch committee.

24

ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ

Table with 3 columns: Item, Amount, and Unit. Includes ingredients like seaweed and rice.

エネルギー 623 Kcal たんぱく質 20.7g 脂質 17.7g 塩分相当量 2.2g

27

ご飯 牛乳 豚キムチ ナムル

Table with 3 columns: Item, Amount, and Unit. Includes ingredients like pork, kimchi, and namul.

エネルギー 564 Kcal たんぱく質 23.6g 脂質 15.3g 塩分相当量 2.0g

28

ご飯 牛乳 めかじきとじゃがいもの揚げ煮 しょうががえ

Table with 3 columns: Item, Amount, and Unit. Includes ingredients like sweet potatoes and ginger.

エネルギー 664 Kcal たんぱく質 23.5g 脂質 18.1g 塩分相当量 1.6g

29

チリドック 牛乳 トックスープ くだもの

Table with 3 columns: Item, Amount, and Unit. Includes ingredients like chili, soup, and fruit.

エネルギー 649 Kcal たんぱく質 26.6g 脂質 24.1g 塩分相当量 3.6g

30

ご飯 牛乳 くだもの さんまのかば焼き もやしのマスタードあえ

Table with 3 columns: Item, Amount, and Unit. Includes ingredients like salmon, cabbage, and mustard.

エネルギー 610 Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 19.2g 塩分相当量 1.4g

~みそカツ~. Message about miso cutlet and school lunch information.