

給食たより



今月の目標

時間内にバランスよく食べよう

献立予定表 (都合により献立がかわることがあります。)

井川町学校給食調理場

月	火	水	木	金
○今月の平均栄養価○ 前中期 エネルギー 638kcal たんぱく質 26.7g 後期 エネルギー 826kcal たんぱく質 33.1g		9月20日(土)の給食について ○20日は1～6年生と9年生の登校日で、給食があります。土曜日のため、簡易給食となります。 【献立】 ひじきごはん、ジョア、みそ汁		8月22日 夏野菜カレー (麦ごはん) 牛乳 福神漬 フルーツポンチ
25	26	27	28	29
ごはん(かつおふりかけ) 牛乳 ゴーヤチャンプルー えだまめ ミニトマト(2個) じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 ユーリンチー(2個) もやしとハムのサラダ わかめとにらのスープ	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き ひじきの煮物 花なるとのすまし汁	冷やし中華 牛乳 かぼちゃプリン	ごはん ジョア(マスカット) タンドリーチキン じゃがコロサラダ ミネストローネ
9月1日	2	3	4	5
ごはん 牛乳 豚肉のみそ漬け焼き なめたけあえ なすのみそ汁	ごはん 牛乳 ホイコーロー もやしとにらのナムル 中華風たまごスープ	ごはん 牛乳 ほっけのピリ辛焼き きんぴらごぼう トマトのみそ汁	背割りコッペパン 牛乳 チリコンカン ゴーヤ入りツナサラダ モロヘイヤスープ 梨	学校祭☆応援メニュー カツカレー (麦ごはん) 牛乳 福神漬 イタリアンサラダ
8	9	10	11	12
振替休業日	ごはん 牛乳 松風焼き 昆布の煮物 じゃがいもとチンゲン菜のみそ汁	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 肉じゃが ふきとなめこのみそ汁	なすのミートスパゲッティ 牛乳 きゃべつのごまサラダ 手作りアップルパイ	わかめごはん 牛乳 鶏の唐揚げ 焼き豚ときくらげの中華あえ もずくスープ
15	16	17	18	19
敬老の日	ごはん 牛乳 卵のカップ蒸し じゃが豚キムチ 野菜と高野豆腐のみそ汁	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン(2個) 磯香あえ たまごと野菜のスープ	和風トースト 牛乳 まめまめサラダ チキンブロス	オムライス (バックケチャップ) 牛乳 きゃべつのマリネ ABCスープ
22	23	24	25	26
振替休業日	しゅうぶんのひ	ごはん 牛乳 チーズ入り豆腐ハンバーグ チップスサラダ もやしとわかめのみそ汁	チャーハン 牛乳 タッカルビ風スープ 元気ヨーグルト	ごはん 牛乳 白身魚フライオーロラソースがけ 海藻サラダ 麴と豆腐のみそ汁
29	30	☆今月の井川町食材☆ お米、長ねぎ、ピーマン、枝豆、モロヘイヤ、 なす、たまねぎ、きゅうり、トマト、ミニトマト、 じゃがいも、かぼちゃ、ふき、ゴーヤ、梨、りんご		
わかめごはん 牛乳 ひじきと豆腐のカップ焼き れんこんのきんぴら きゃべつと豆腐のみそ汁	ごはん 牛乳 さけのピリ辛ソースがけ 野菜のしらすとりのりあえ 八杯豆腐			