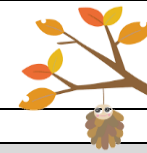




9月こんだて



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1日	2日	3日	4日
	ご飯 大 牛乳 チキンカレー キャベツの甘酢あえ フルーツヨーグルト	ご飯 小 牛乳 焼きそば 大根の中華あえ かき玉汁	ご飯 牛乳 白身魚の南蛮づけ さつまいもサラダ きのこスープ	ご飯 牛乳 豚肉と切干大根のいため煮 シューマイ 野菜たっぷり中華スープ
	小686 kcal / 中・高886 kcal	580 kcal / 750 kcal	645 kcal / 813 kcal	601 kcal / 802 kcal
7日	8日	9日	10日	11日
ご飯 牛乳 ひじき入り肉じゃが ほうれん草のごまあえ だんご汁	ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン ブロッコリーのサラダ たっぷり野菜のコンソメスープ	ご飯 大 牛乳 親子丼の具 青菜の煮びたし 豆腐とえのきのみそ汁	ご飯 牛乳 いわしハンバーグ おじゃがのマヨネーズいため 鶏肉と根菜のすまし汁	ご飯 牛乳 あんかけ餃子 ごぼうサラダ 春雨スープ
597 kcal / 785 kcal	631 kcal / 826 kcal	585 kcal / 765 kcal	613 kcal / 760 kcal	613 kcal / 797 kcal
14日	15日	16日	17日	18日
ご飯 牛乳 江戸っ子煮 ちくわの磯部揚げ 根菜の和風スープ	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 きんぴらごぼう ほうれん草と油揚げのすまし汁	ご飯 牛乳 酢豚 ひじきのナムル 卵のコンソメスープ	ご飯 小 ホワイトミニー 牛乳 和風スパゲティ キャベツのゴママヨあえ わかめスープ	ご飯 牛乳 牛肉コロッケ 野菜の塩昆布あえ みそポトフ
616 kcal / 796 kcal	601 kcal / 750 kcal	660 kcal / 855 kcal	637 kcal / 798 kcal	608 kcal / 743 kcal
21日	22日	23日	24日	25日
敬老の日	国民の休日	秋分の日	ご飯 牛乳 サーモンフライ きゅうりとしらすのごま酢あえ 中華風五目スープ	わかめご飯 お月見デザート 牛乳 ミートボールのきのこあんからめ 白菜のおひたし 豆腐と小松菜のすまし汁
			632 kcal / 749 kcal	591 kcal / 789 kcal
28日	29日	30日		
ご飯 牛乳 鉄腕チキンのオープン焼き 小松菜のソテー ポークビーンズスープ	ご飯 牛乳 魚のカレー天ぷら ひじきサラダ 豚汁	ご飯 小 牛乳 みそラーメン 切干大根とブロッコリーのサラダ 大豆の磯煮		
584 kcal / 748 kcal	626 kcal / 780 kcal	632 kcal / 798 kcal		

※カロリーの表記は、小学部を前に、中学部・高等部を後ろに記載してあります。カップデザートには、ピーナッツ他ナッツ類は含まれておりません。