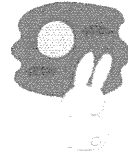




令和5年9月 献立表



献立に使われている
材料などを確認する
場合は裏面で😊

月	火	水	木	金
<p>September</p>	<p>2学期の給食が始まりました。生活リズムを整えましょう。生活リズムを整えるためには私たちの体にある「体内時計」を1日24時間の周期に合わせて、調整することが大切です。調整するためには、朝日を浴びることと、朝食を食べることがよいといわれています。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。</p> <p>朝日を浴びる 朝食を食べる </p>			<p>1 【始業式】</p> <p>ビビンバ丼 中華スープ フルーツ杏仁 牛乳 </p> <p>776 kcal</p>
<p>4 宮崎県メニュー</p> <p>麦ご飯 チキン南蛮 切干大根の旨煮 きのこ汁 牛乳</p> <p>971 kcal</p>	<p>5</p> <p>カツカレー（麦） マカロニサラダ ミルクプリン 牛乳 </p> <p>1012 kcal</p>	<p>6</p> <p>ご飯 回鍋肉 豆腐サラダ わかめスープ 牛乳</p> <p>798 kcal</p>	<p>7</p> <p>三色丼 浦上そばろ しめじのみそ汁 牛乳</p> <p>816 kcal</p>	<p>8</p> <p>ご飯 魚のマヨネーズ焼 炒り豆腐 にゅうめん 牛乳</p> <p>790 kcal</p>
<p>11</p> <p>麦ご飯 豚肉の生姜焼き とうがんスープ 黒糖蒸しパン 牛乳</p> <p>805 kcal</p>	<p>12</p> <p>ご飯 鶏肉の マーマレード焼 パンプキンサラダ コンソメスープ 牛乳</p> <p>862 kcal</p>	<p>13</p> <p>衣笠丼（麦） じゃがいも金平 きのこ汁 牛乳</p> <p>828 kcal</p>	<p>14</p> <p>クリーム スパゲティ トマトオムレツ 大根サラダ 野菜スープ 牛乳</p> <p>740 kcal</p>	<p>15</p> <p>ちらし寿司 さんまのレモン煮 すまし汁 牛乳 </p> <p>862 kcal</p>
<p>18</p> <p>敬老の日</p>	<p>19</p> <p>麦ご飯 チンジャオロース うずらの卵スープ ムース 牛乳</p> <p>866 kcal</p>	<p>20</p> <p>麦ご飯（ミニ） 味噌ラーメン シュウマイ デザート 牛乳</p> <p>815 kcal</p>	<p>21</p> <p>ご飯 魚の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 豆腐のすまし汁 牛乳</p> <p>850 kcal</p>	<p>22</p> <p>麦ご飯 つくねの甘辛煮 おかか和え のっぺい汁 牛乳</p> <p>907 kcal</p>
<p>25</p> <p>ご飯 魚のミートソース焼 もやしサラダ コーンスープ 牛乳</p> <p>749 kcal</p>	<p>26</p> <p>かおりご飯（ミニ） 五目うどん かき揚げ フルーツ 牛乳</p> <p>883 kcal</p>	<p>27</p> <p>ご飯 千草焼き 五島三菜の金平 厚揚げのみそ汁 牛乳</p> <p>845 kcal</p>	<p>28</p> <p>ねぎ塩豚丼 春雨サラダ すまし汁 すりおろしゼリー 牛乳</p> <p>767 kcal</p>	<p>29 お月見メニュー</p> <p>芋ご飯 手羽先と大根の べっこう煮 なめこ汁 お月見だんご 牛乳 </p> <p>845 kcal</p>
※天候や仕入れの都合により、献立は予告なく一部変更することがあります。			月平均エネルギー： 839 kcal	
☆☆☆食堂や廊下に掲示してあるとおり、給食の申込と取消の期日は次のようになっています☆☆☆				
毎月分	前月の15日までに申込書、前月の2日までに取消願を提出 例：10月分を申し込む場合は9月15日まで			