



[9月 予 定 献 立 表]



宮城県佐沼高等学校 定時制課程

月	火	水	木	金 1日
<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> 今月の行事食 </div> <p>1日 地産地消の日(毎月第1金・土・日) 19日 食育の日 20日 お誕生日給食 (9月生まれの皆さんをお祝します。)</p> <p>★リクエストメニューにご協力いただきありがとうございます！</p>				麦ご飯 牛乳 春巻き まめまめサラダ 根菜みそ汁 <small>エネルギー - 728 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.9 g</small>
4日	5日	6日	7日	8日
牛乳 油麩丼 カレー風味のマカロニサラダ なめことじゃがいものみそ汁	麦ご飯 牛乳 いかの香味焼き 春雨の中華サラダ 豚汁	麦ご飯 牛乳 ポテトコロケ キャベツと水菜のサラダ あおさのみそ汁	ターメリックライス 大豆入りキーマカレー 牛乳 シーザーサラダ	麦ご飯 牛乳 回鍋肉 中華サラダ わかめスープ
<small>エネルギー - 884 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 3.7 g</small>	<small>エネルギー - 738 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.3 g</small>	<small>エネルギー - 778 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.3 g</small>	<small>エネルギー - 823 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.4 g</small>	<small>エネルギー - 807 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 3.0 g</small>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>振替休業日</p>	麦ご飯 牛乳 鶏の塩こうじ焼き もやしカラフルソテー スーラータン	麦ご飯 牛乳 ピーマンの肉詰め コーン入りマッシュポテト わかめのみそ汁	麦ご飯 牛乳 あかうおの煮付け 五目きんぴら なすと油麩のみそ汁	麦ご飯 牛乳 ぎょうざ ほうれん草とわかめの中華和え おくずかけ★リクエスト
	<small>エネルギー - 699 kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 3.1 g</small>	<small>エネルギー - 749 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.2 g</small>	<small>エネルギー - 676 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 3.2 g</small>	<small>エネルギー - 877 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 3.5 g</small>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>敬老の日</p>	牛乳 麦ご飯 鶏肉の塩唐揚げ★リクエスト 海藻サラダ ふのりのみそ汁	牛乳 えびピラフ 大根サラダ ボルシチ★リクエスト お祝いデザート	麦ご飯 牛乳 ししゃもフライ ごぼうサラダ 温麺汁	麦ご飯 牛乳 納豆 かぼちゃのそぼろあんかけ いものこ汁
	<small>エネルギー - 726 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 4.5 g</small>	<small>エネルギー - 815 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.6 g</small>	<small>エネルギー - 804 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.9 g</small>	<small>エネルギー - 816 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.7 g</small>
25日	26日	27日	28日	29日
麦ご飯 ハンバーグ レンコンチップ 冬瓜のスープ 牛乳	カツカレー★リクエスト 牛乳 海藻サラダ	牛乳 麦ご飯 あじフライ 切り干し大根の炒り煮 ★リクエスト 春雨汁	麦ご飯 牛乳 ポークソテーきのこソースかけ のりしおポテト のっぺい汁	牛乳 他人丼 マカロニサラダ 根菜みそ汁 お月見デザート
<small>エネルギー - 771 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.3 g</small>	<small>エネルギー - 979 kcal たんぱく質 41.4 g 脂質 33.1 g 食塩相当量 4.4 g</small>	<small>エネルギー - 779 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.5 g</small>	<small>エネルギー - 753 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 3.0 g</small>	<small>エネルギー - 848 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.9 g</small>