


8.9月 給食もいつけ表と栄養価

	月	火	水	木	金													
献立	1. 栄養価の基準値 <table border="1"> <tr> <td></td> <td>小学校(中学年)</td> <td>中学校</td> </tr> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>650</td> <td>830</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(g)</td> <td>21~33</td> <td>27~42</td> </tr> <tr> <td>塩分(g)</td> <td>2.4</td> <td>2.9</td> </tr> </table>				小学校(中学年)	中学校	エネルギー(kcal)	650	830	たんぱく質(g)	21~33	27~42	塩分(g)	2.4	2.9	29 かいそうサラダ チキンカレー		30 キャベツの あますあえ なすの みそいため とうふと ごはん わかめのスープ
		小学校(中学年)	中学校															
	エネルギー(kcal)	650	830															
	たんぱく質(g)	21~33	27~42															
塩分(g)	2.4	2.9																
2. 今月の阿賀町産の食材 米、みそ、たまねぎ、かぼちゃ、ピーマン、だいこん そうめんかぼちゃ、にんじん、ねぎ、あかピーマン			小学校(中学年) 中学校 685 kcal 876 kcal 25.2 g 32.7 g 2.6 g 3.1 g		小学校(中学年) 中学校 674 kcal 862 kcal 18.0 g 23.4 g 2.4 g 2.9 g													
栄養価				小学校(中学年) 中学校	小学校(中学年) 中学校													
エネルギー				685 kcal 876 kcal	674 kcal 862 kcal													
たんぱく質				25.2 g 32.7 g	18.0 g 23.4 g													
塩分				2.6 g 3.1 g	2.4 g 2.9 g													
献立	2	3	4	5	6 運動会がんばろう給食													
	メロンゼリー ピピンパどん とうがん スープ	たくあん あえ なつやさいと くるまの あげに あさりの みそしる ごはん	ブロッコリーサラダ ソフトめん ツナ トマトソース	こんにゃく サラダ さばの みそに ごはん さわにわん	こうはく サラダ たれカツ もちもち ごはん スープ													
	小学校(中学年) 中学校	小学校(中学年) 中学校	小学校(中学年) 中学校	小学校(中学年) 中学校	小学校(中学年) 中学校													
	691 kcal 884 kcal 26.4 g 34.3 g 2.5 g 3.0 g	688 kcal 881 kcal 28.4 g 36.9 g 2.4 g 2.9 g	665 kcal 851 kcal 24.9 g 32.4 g 3.0 g 3.5 g	657 kcal 841 kcal 27.2 g 35.3 g 2.6 g 3.1 g	696 kcal 891 kcal 28.6 g 37.2 g 2.5 g 3.0 g													
献立	9 代休	10	11	12	13 お月見献立													
	代休	しおこうじの サラダ ごもく にくだんご もずくの スープ ごはん	コールスロー サラダ スペイン オムレツ きなこ あげパン ミネストローネ	ひじきのマリネ カラフルピラフ カレー コンソメスープ	おつきみデザート のりずあえ/さつまいもの あまからいため ごはん しらたまじる													
	小学校(中学年) 中学校	小学校(中学年) 中学校	小学校(中学年) 中学校	小学校(中学年) 中学校	小学校(中学年) 中学校													
	672 kcal 860 kcal 25.5 g 33.2 g 2.4 g 2.9 g	701 kcal 897 kcal 26.8 g 34.8 g 3.1 g 3.7 g	658 kcal 842 kcal 24.9 g 32.4 g 2.3 g 2.8 g	688 kcal 880 kcal 25.4 g 33.0 g 2.4 g 2.9 g														
献立	16 敬老の日	17	18	19 食育の日	20													
	敬老の日	いろどりあえ しろみざかなの あますあんかけ じばやさい みそしる ごはん	もやしナムル ジャージャー めんのスープ ちゅうかめん	パンサンデー なつやさい わかめスープ マーボーどん	ゆかりあえ ししゃも フライ かぼちゃの みそしる ごはん													
	小学校(中学年) 中学校	小学校(中学年) 中学校	小学校(中学年) 中学校	小学校(中学年) 中学校	小学校(中学年) 中学校													
	675 kcal 864 kcal 27.3 g 35.5 g 2.5 g 3.0 g	670 kcal 858 kcal 26.0 g 33.8 g 3.1 g 3.6 g	692 kcal 886 kcal 27.2 g 35.4 g 2.6 g 3.1 g	648 kcal 829 kcal 26.1 g 33.9 g 2.4 g 2.9 g														
献立	24 秋分の日	24	25	26	27													
	秋分の日	こまつなの あえもの さんまの かばやき あつあげの みそしる ごはん	グリーン サラダ とりにくの レモンバター やき アップル デニッシュ トマトと あさりのスープ	えだまめ サラダ いわしの オレンジは むらくも じる ごはん	そうめんかぼちゃの サラダ ハヤシライス													
	小学校(中学年) 中学校	小学校(中学年) 中学校	小学校(中学年) 中学校	小学校(中学年) 中学校	小学校(中学年) 中学校													
	663 kcal 849 kcal 26.5 g 34.5 g 2.5 g 3.0 g	684 kcal 876 kcal 27.4 g 35.6 g 2.9 g 3.4 g	642 kcal 822 kcal 26.6 g 34.6 g 2.5 g 3.0 g	682 kcal 873 kcal 24.5 g 31.9 g 2.7 g 3.2 g														
献立	30	給食の あとがつけ 食べ残しはかたづけて きれいにかさねて つくえ 机もきれいに! 																
	いとかんてん のサラダ さんぞく やき きむたく ごはん レタススープ																	
	小学校(中学年) 中学校																	
	697 kcal 892 kcal 28.6 g 37.2 g 2.5 g 3.0 g																	

* 献立は都合により、変更となる場合がありますのでご了承ください。
 * 学校の給食予定は変更となる場合がありますので、学校からのたよりでご確認ください。