

★9月…旬の食べ物★		1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)	
しめじ チンゲン菜 しそ しらす かつお ごま さつま芋 かぼちゃ 好き嫌いをなく食べて、元気な体を作りましょう！		弁当の日		献立名 ① ごはん ② シューマイ ③ 中華スープ ④ チンジャオロースー ⑤ もも缶 ⑥ 大根の煮付 Ical - 410 kcal タバク 13.5 g 脂質 6.9 g 炭水化物 73.9 g 食塩相当量 1 g		クラブ給食 ① 米 発芽玄米 ② 小麦 乳成分 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 大豆成分 ごま油 ③ 玉ねぎ はくさい 中華スープ (鶏・豚エキス) ④ 豚肉 竹の子 ビーマン (緑) 人參 オイスターソース (貝エキス) 料理酒 醤油 中華スープ (鶏・豚エキス) でん粉 水 ⑤ もも ⑥ 大根 だし 砂糖 醤油 Ical - 506 kcal タバク 13.6 g 脂質 8 g 炭水化物 96.1 g 食塩相当量 2.5 g		献立名 ① ごはん ② 豚丼 ③ 干切大根のナムル ④ 青りんごゼリー ⑤ 青のりポテト Ical - 522 kcal タバク 18.7 g 脂質 20.3 g 炭水化物 69.4 g 食塩相当量 3.9 g	
7日(月) 全員給食		8日(火) 全員給食		9日(水) クラブ給食		10日(木) 全員給食		11日(金) 全員給食	
献立名 ① ごはん ② コンソメスープ ③ ポークチャップ ④ ポテトコロッケ ⑤ オクラのボン酢和え ⑥ もも缶 Ical - 441 kcal タバク 11.4 g 脂質 8.7 g 炭水化物 80.3 g 食塩相当量 1.2 g		献立名 ① ごはん ② すまし汁 ③ ブルコギ風 ④ 白身魚の天ぷら ⑤ りんご (生果) ⑥ 五目巾着の煮付 Ical - 401 kcal タバク 12.8 g 脂質 5.8 g 炭水化物 75.2 g 食塩相当量 1.5 g		献立名 ① ごはん ② みそ汁 ③ 豚肉とごぼうの甘辛炒め ④ 若鶏のしそチーズ竜田揚げ ⑤ 花形さつまの煮付 ⑥ みかん缶 Ical - 446 kcal タバク 15.2 g 脂質 4.6 g 炭水化物 84.9 g 食塩相当量 3.2 g		献立名 ① 米 発芽玄米 ② さつまいも 人參 だし みそ ③ ごぼう 豚肉 ④ 人參 えのきたけインゲン ごま 砂糖 醤油 みりん 生姜 料理酒 ⑤ 鶏肉 小麦 チーズ 卵・乳成分 大豆成分 ⑥ 魚肉 (いとより えそ たちうお) 人參 玉ねぎ コーン・芋 鶏粉 大豆成分 小麦 コーンスターチ だし 砂糖 醤油 ⑦ みかん Ical - 441 kcal タバク 13.9 g 脂質 4.9 g 炭水化物 85.5 g 食塩相当量 2.5 g		献立名 ① 米 発芽玄米 ② 鶏肉 はくさい 玉ねぎ こんにゃく 人參 だし 醤油 料理酒 ③ きゅうりの酢の物 ④ オレンジゼリー ⑤ ウィンナー Ical - 442 kcal タバク 9.7 g 脂質 9.1 g 炭水化物 81.1 g 食塩相当量 1.8 g	
14日(月) 全員給食		15日(火) 全員給食		16日(水) クラブ給食		17日(木) 全員給食		18日(金) 全員給食	
献立名 ① ごはん ② みそ汁 ③ 肉じゃが ④ 海鮮豆腐ステーキ ⑤ ハーフコーン ⑥ もも缶 Ical - 464 kcal タバク 12.8 g 脂質 10.4 g 炭水化物 79 g 食塩相当量 2.6 g		献立名 ① ごはん ② 中華スープ ③ 回鍋肉 ④ ハムステーキ ⑤ れんこんの煮付 ⑥ パイン缶 Ical - 392 kcal タバク 10.1 g 脂質 5.5 g 炭水化物 75.5 g 食塩相当量 2.6 g		献立名 ① ごはん ② 野菜スープ ③ 鶏の唐揚げ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ トマトかまぼこの煮付 ⑥ みかん缶 Ical - 495 kcal タバク 14.8 g 脂質 13.3 g 炭水化物 79.8 g 食塩相当量 2.2 g		献立名 ① 米 発芽玄米 ② キャベツ 玉ねぎ 人參 コンソメ (牛エキス) ③ 鶏肉 小麦 コーンでん粉 ④ ブロッコリー 玉ねぎ ソーセージ(豚肉 鶏粉 玉ねぎ) 酢 醤油 砂糖 ⑤ 魚肉 (すけそうだら) 芋 鶏粉 野菜ペースト (トマト ほうれん草) 砂糖 醤油 だし ⑥ みかん Ical - 464 kcal タバク 11 g 脂質 4.6 g 炭水化物 95.9 g 食塩相当量 2.4 g		献立名 ① 発芽玄米 米 ② 豚肉 はくさい にんじん 玉ねぎ こんにゃく 人參 だし 醤油 料理酒 ③ ツナ はるさめ わかめ コーン 砂糖 酢 醤油 塩 ④ もも果汁 水飴 ⑤ 大根 だし 砂糖 醤油 ※ 必ずスプーンをご持参ください。 Ical - 482 kcal タバク 19.5 g 脂質 14.1 g 炭水化物 72.7 g 食塩相当量 2.9 g	
季節の変わり目に注意しましょう☆ みなさん、楽しい夏休みは過ごせましたか？ 9月に入り夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も大きくなり、体調が崩れやすくなります。 体調を崩さない為にも生活のリズムを整え 十分な睡眠・バランスの良い食事を心がけましょう！ 株式会社 万福		24日(木) 全員給食		25日(金) 全員給食					
28日(月) 全員給食		29日(火) 全員給食		30日(水) クラブ給食					
献立名 ① ごはん ② オクラのスープ ③ ブルコギ風 ④ チキンナゲット ⑤ 赤かぶかまぼこの煮付 ⑥ もも缶 Ical - 485 kcal タバク 15.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 76.1 g 食塩相当量 2.8 g		献立名 ① ごはん ② 豚肉のオイスターソース炒め ③ すまし汁 ④ 中華まんじゅう ⑤ パイン缶 ⑥ 明月がんもの煮付 Ical - 412 kcal タバク 12.3 g 脂質 6.6 g 炭水化物 75 g 食塩相当量 1.7 g		献立名 ① ごはん ② 大根のみそ汁 ③ マーボー春雨 ④ 肉詰めいなり ⑤ チーズ入り焼かまぼこ ⑥ みかん缶 Ical - 443 kcal タバク 13.6 g 脂質 8.3 g 炭水化物 78.7 g 食塩相当量 3.3 g		献立名 ① 米 発芽玄米 ② わかめ だいこん だし みそ ③ はるさめ 人參 豚肉 なら 中華スープ (鶏・豚エキス) 砂糖 醤油 味噌 ④ 大豆 鶏肉 小麦 ごま油 ⑤ 魚肉 チーズ 乳成分 卵成分 小麦 ⑥ みかん Ical - 551 kcal タバク 11.7 g 脂質 11.2 g 炭水化物 102.3 g 食塩相当量 2.9 g		献立名 ① ごはん ② コンソメスープ ③ ポロネーゼスパゲティ ④ ソース付きメンチカツ ⑤ 星型しんじょの煮付 ⑥ もも缶 Ical - 446 kcal タバク 11.2 g 脂質 7.5 g 炭水化物 84.6 g 食塩相当量 1.9 g	

※魚に関しましては、噛みくだける程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承ください。