

令和4年度

9月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。 男鹿市立小中学校南部共同調理場

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|--|---|
| <p>敬老の日 おじいちゃん、おばあちゃんの知恵 「伝統食材」を取り入れよう！</p> <p>「まごわ(は)やさしい」食材を食べていますか？ 給食にはよく登場するので、探してみましよう！</p> <p>まめ ごま わかめ やさい</p> <p>さかな しいたけ いも</p> | <p>☆今月の平均栄養価☆ 中学校</p> <p>エネルギー 795kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 24.6 g</p> | <p>1日</p> <p>ごはん 人参焼売(小2中3) 青椒肉絲 ピリ辛みそワタンスープ</p> | <p>2日</p> <p>コーンピラフ ピザハンバーグ チキンポトフ 豆乳パンナコッタ (蜂蜜レモン)</p> | |
| 5日 中学校なし | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
| <p>ごはん ほっけのごま塩焼き きんぴらごぼう 豆腐と野菜のみそ汁 果物(男鹿梨)</p> | <p>ごはん メンチカツ 糸寒天サラダ 五目汁 中のみ) ソファールヨーグルト</p> | <p>麦ごはん ポークハヤシ 秋のフルーツ白玉</p> | <p>ごはん ハタハタフライチリソース 牛肉とじゃがいものオムレツ炒め わかめと麩の中華スープ</p> | <p>さつまいもごはん さばのみそ煮 菊花あえ 彩りつみれのお月見汁 お月見団子</p> |
| 12日 | 13日 北陽2年・船-4年なし | 14日 | 15日 | 16日 |
| <p>焼きそば 大学いも ほたての卵スープ</p> | <p>ごはん 赤魚の西京焼き 野菜炒め 大根となめこのみそ汁 グレープゼリー</p> | <p>青菜ごはん ねぎそばろオムレツ なすのみそ炒め 舞茸と春雨のすまし汁</p> | <p>ごはん さんまの蒲焼き 青梗菜と春雨の和え物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 中のみ) 鉄分ヨーグルト</p> | <p>豚ごぼう丼 しょっつるサラダ 男鹿産とろとろわかめのみそ汁 果物(男鹿梨)</p> |
| 19日 | 20日 中学校なし | 21日 | 22日 | 23日 |
| <p>敬老の日</p>  | <p>ごはん 千種焼き ひじき五目煮 キャベツともやしのみそ汁 果物(りんご)</p> | <p>ごはん いわしの生姜煮 かみかみ和え いものこ汁 元気ヨーグルト</p> | <p>麦ごはん ポークカレー ビーンズサラダ</p> | <p>秋分の日</p>  |
| 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 |
| <p>ごはん 鶏肉の香味焼き こんにやくソテー 白菜と厚揚げのみそ汁 北海道産牛乳プリン</p> | <p>バターロール トマトミートオムレツ ツナとブロッコリーのサラダ クラムチャウダー</p> | <p>ごはん 鱈のみそマヨ焼き 三色野菜のごま和え 貝だくさんみそ汁 安納芋のムース</p> | <p>ビビンバ ごはん 肉炒め/ナムル 卵入りトックスープ</p> | <p>ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 豚汁(さつまいも) 果物(男鹿梨) のり佃煮</p> |