

令和5年度

8・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
🐼🐰🐱🌟🐼🐰🐱	🐼🐰🐱🌟🐼🐰🐱	23日	24日	25日
☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 644 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 23.2 g	☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 847 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 27.6 g	二色そばろ丼 (麦ごはん) かみかみサラダ 高野豆腐のみそ汁	わかめごはん オムレツ (ミート) 枝豆とコーンのカラフル炒め ミネストローネ	麦ごはん シーフードカレー フルーツ杏仁
🐼🐰🐱🌟🐼🐰🐱	🐼🐰🐱🌟🐼🐰🐱			
28日	29日	30日	31日	9月1日
ジューシー (沖縄風炊き込みごはん) ゴーヤチャンプルー もずくスープ ブルーソーダゼリー	米粉パン 鶏肉の白ワインソース ビーンズサラダ コーンポタージュ	ごはん さばのみそ煮 ひじきの五目煮 じゃがいものすまし汁	ごはん 照り焼きチキン ジャーマンポテト 夏野菜スープ 冷凍みかん	二色揚げパン チリコンカン チキンブロス
4日 南中なし	5日	6日	7日	8日 重陽の節句
青菜ごはん 手作りグラタン キャベツとウィンナーの炒めもの わかめスープ	ごはん いわしのしょうが煮 こんにゃくのおかか炒め かぼちゃのみそ汁	ハヤシライス (麦ごはん) 海藻サラダ ぶどうゼリー	豆乳坦々麺 中華めん (小1~3年1個、 小4~6年2個、中2個) コーンサラダ きんとんパイ	栗ごはん いかの更紗揚げ ブロッコリーのおかか和え 菊のすまし汁
11日	12日	13日	14日	15日
ごはん アドボ にんじんサラダ キャベツのスープ	ごはん ささみのオランダ揚げ おひたし えのきと油揚げのみそ汁	ガパオライス (麦ごはん) 目玉焼き風オムレツ 海の野菜スープ	ごはん ハンバーグ和風ソース ポテトのチーズ煮 チンゲン菜のスープ	ごはん 赤魚の西京焼き 野菜炒め なめこ汁 クレープ (チョコ)
18日	19日 南中なし	20日 食育の日献立	21日	22日
 敬老の日	ツナピラフ 手作りハンバーグ 春雨スープ	ごはん しょっつるチキン きんぴらごぼう かき玉汁 和梨	麦ごはん ポークカレー 即席漬け りんごゼリー	ごはん たらのオーロラソース 切り干し大根ソース炒め ポトフ
25日	26日	27日	28日	29日 お月見献立
ごはん ほっけのごま塩焼き なめたけ和え あんぱら餅汁	米粉パン ミートローフ ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	麦ごはん ビビンバ (肉・ナムル) トックのスープ	ごはん ポテトコロケのり塩 十和田バラ焼き 八杯豆腐	さつまいもごはん うさぎ型ハンバーグ 秋野菜炒め 寄せ豆腐汁 お月見団子