

令和6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
☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 660 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 21.3 g	☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 835 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 24.9 g			8月23日 麦ごはん チキンカレー 大根サラダ
26日	27日	28日	29日	30日
ごはん 松風焼き キャベツとウインナーの炒め物 ミネストローネ	シャキシャキそば (麦ごはん) なめたけ和え すまし汁	ごはん アジフライ 切り干し大根ソテー ズッキーニのスープ	ごはん ポテトコロケのり塩 大豆の五目煮 キャベツのみそ汁 冷凍みかん	ごはん ポークしゅうまい(2個) おなか和え さわにわん
9月2日	3日	4日	5日	6日 重陽(菊)の節句
ごはん 鶏肉の香味焼き 中華和え 玉子スープ	ごはん 赤魚の西京焼き 野菜炒め なめこ汁	ごはん (麦ごはん) 小松菜の和え物	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 いかの更紗揚げ にんじんサラダ 菊のすまし汁
9日 南中なし	10日	11日	12日	13日
ガーリックライス お好み焼き 糸寒天サラダ コンソメスープ	ごはん 鶏肉の照り焼き 切り干し大根ソース のっぺい汁	煮込みうどん バラバラかき揚げ 厚焼き玉子	ごはん いわしのごまみそ煮 こんにゃくのおなか炒め 大根のすまし汁 かぼちゃプリン	ごはん ポークしゅうまい(2個) ひじきの炒め物 なすのみそ汁
16日	17日 お月見献立	18日	19日	20日
 敬老の日	ごはん うさぎ型ハンバーグ 秋野菜炒め まいたけのすまし汁 お月見ゼリー(中:お月見セレクト)	ターメリックライス チリコンカン 目玉焼き風オムレツ ABCスープ	ごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう じゃがいものすまし汁	豚ごぼう丼 (麦ごはん) 白菜のみそ汁 ラフランスゼリー
23日	24日 南中なし	25日	26日	27日
 振替休日	米粉パン 手作りハンバーグ コールスローサラダ 麦とごぼうのシチュー	ごはん ささみのオランダ揚げ 卵の花炒め 八杯豆腐	麦ごはん ポークカレー フルーツポンチ	ごはん たらのコーンフレーク焼き ブロッコリーのおなか和え さつま汁
30日 男鹿産献立	夏休み中・夏休み明けも <b>早寝・早起き・朝ごはんを心がけよう</b>			
きのこピラフ 男鹿産じゃがいものガレット 小松菜の和え物 豚肉とにらのスープ	<p>長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気にすごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  電源オフ         </div> <div style="text-align: center;">  朝、太陽の光を浴びる         </div> <div style="text-align: center;">  前日のうちに用意する         </div> </div>			