

9月のよき日にこんなてをよう



七宗町給食センター

朝晩少し涼しくなりましたが、まだまだ、暑い日が続きます。
 9月を元気にすごすために...朝ご飯を必ず食べましょう!
 今月から、おすすめ朝食(16日)を取り入れます。
 バランスのよい朝ご飯の参考にしてください

9月の図書献立は、「14ひきのかぼちゃ」にちなみ、15日のかぼちゃスープです。

140歳の
かぼちゃ

★都合により、献立を変更することがあります。
 ＊牛乳は毎日つきます。
 ＊はしは、毎日つきます。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|--|---|
| <p>あいことば 合言葉は・・・</p> <p>早起き 朝ごはん</p> | <p>1日 火</p> <p>ごぼうサラダ (かおりごまドレ)</p> <p>シューアイス</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>くろロールパン</p> <p>アルファベットスープ</p> <p>小 676kcal 中 830kcal</p> | <p>2日 図書献立</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>れいとうみかん</p> <p>ホキとこうやどうふのあげに</p> <p>むぎごはん</p> <p>もずくじる</p> <p>小 610kcal 中 805kcal</p> | <p>3日 木</p> <p>キャベツとふくじんのつけのあえもの</p> <p>ゆでとうもろこし</p> <p>なつやさいカレー</p> <p>小 652kcal 中 824kcal</p> | <p>4日 金</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>きよほう</p> <p>ゆうぜんごぼんののぐ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ふのすましじる</p> <p>小 653kcal 中 813kcal</p> |
| <p>7日</p> <p>きりぼしだいのこんのミルクに</p> <p>やさしいつばいのやきにく</p> <p>かきたまじる</p> <p>むぎごはん</p> <p>小 635kcal 中 815kcal</p> | <p>8日 書の日</p> <p>キャベツサラダ (マヨネーズ)</p> <p>しろみざかなフライ</p> <p>きりめまるパン</p> <p>コーンスープ</p> <p>小 612kcal 中 810kcal</p> | <p>9日</p> <p>もやしのごますあえ</p> <p>ぎふのなしゼリー</p> <p>とりにくとポテトのレモンがらめ</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうがんのみそじる</p> <p>小 684kcal 中 834kcal</p> | <p>10日</p> <p>マカロニサラダ (マヨネーズ)</p> <p>さけのムニエル</p> <p>カラフルピラフ</p> <p>やさいスープ</p> <p>小 634kcal 中 816kcal</p> | <p>11日</p> <p>キャベツサラダ (たまねぎドレ)</p> <p>くろまめのかりんとう</p> <p>ソフトめんミートソース</p> <p>小 695kcal 中 902kcal</p> |
| <p>14日</p> <p>マロニーのちゅうかサラダ</p> <p>きよほう</p> <p>しやものカレーあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボーどうふ</p> <p>小 684kcal 中 869kcal</p> | <p>15日 図書献立</p> <p>アスパラサラダ (イタリアンドレ)</p> <p>ささみのピカタ</p> <p>しよくパン</p> <p>イチゴジャム</p> <p>かぼちゃのスープ</p> <p>小 672kcal 中 820kcal</p> | <p>16日 おすすめ朝食</p> <p>きりぼしだいのこんごますあえ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>あじつけのり</p> <p>さけのしおこうじやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>みそじる</p> <p>小 643kcal 中 804kcal</p> | <p>17日 野菜の日</p> <p>もやしときゅうりのサラダ (あおじそドレ)</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>あげどうふとなすのにくみそかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ふのすましじる</p> <p>小 671kcal 中 829kcal</p> | <p>18日 書の日</p> <p>シヤキヤキサラダ (かおりごまドレ)</p> <p>はちみつだいず</p> <p>ひじきポテト</p> <p>きつねうどん</p> <p>小 643kcal 中 812kcal</p> |
| <p>21日</p> <p>けいろうひ 敬老の日</p> <p>きやべつサラダ (やさしいつばいドレ)</p> <p>りんごグミ</p> <p>てづくりハンバーグ</p> <p>むぎごはん</p> <p>みそじる</p> <p>小 693kcal</p> | <p>22日</p> <p>しゅうぶんひ 秋分の日</p> <p>なまパン</p> <p>むぎごはん</p> <p>たまごスープ</p> <p>小 661kcal 中 794kcal</p> | <p>23日</p> <p>ポテトサラダ (マヨネーズ)</p> <p>なまパン</p> <p>ぶたキムチ</p> <p>むぎごはん</p> <p>たまごスープ</p> <p>小 661kcal 中 794kcal</p> | <p>24日</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>さわらのこうそうやき</p> <p>なめし</p> <p>とりにく</p> <p>だんごじる</p> <p>小 647kcal 中 817kcal</p> | <p>25日</p> <p>フルーツ</p> <p>カクテル</p> <p>ハヤシライス</p> <p>だいずと</p> <p>ござかなのあげに</p> <p>小 705kcal 中 902kcal</p> |
| <p>28日 書の日</p> <p>きやべつサラダ (やさしいつばいドレ)</p> <p>りんごグミ</p> <p>てづくりハンバーグ</p> <p>むぎごはん</p> <p>みそじる</p> <p>小 693kcal</p> | <p>29日</p> <p>だいこんサラダ (かおりごまドレ)</p> <p>あげぎょうざのあんかけ</p> <p>きりめロールパン</p> <p>やきそば</p> <p>小 653kcal 中 803kcal</p> | <p>30日</p> <p>あおなのおひたし</p> <p>りんご</p> <p>ヨーグルト</p> <p>むぎごはん</p> <p>だいこんじる</p> <p>小 635kcal 中 813kcal</p> | <p>《作ってみませんか》揚げ豆腐とナスの肉みそかけ</p> <p>作り方</p> <p>①豆腐は、水気をしぼり、片栗粉をつける。なすは1/4に切り、小麦粉の水溶きーパン粉の衣をつけて油で揚げる。</p> <p>②肉みそをつくる。サラダ油を少量熱し、豚ミンチを炒め、火が通ったら、Aの調味料を加え、煮る。</p> <p>③揚げた豆腐となすに肉みそをかけて食べる。</p> <p>材料 4人分</p> <ul style="list-style-type: none"> 豆腐 1/4 4切 片栗粉 8切 なす 1/4 適宜 小麦粉 適宜 パン粉 適宜 揚げ油 80g 豚ミンチ 70g 砂糖 80g 赤みそ 大さじ1 みりん 大さじ1 酒 大さじ1 水 | |

