

🌸🌸🌸 9月予定献立表 🌸🌸🌸

高岡市立国吉中学校

日	曜	主 食	副 食	エネルギー (kcal)	
2	月	ごはん	ショーロンポー もやしナムル 麻婆豆腐 梨	789	
3	火	米粉入りパン	なっばコロッケ 野菜サラダ フルーツポンチ	839	
4	水	ごはん	焼き鯖 中華風大豆のうま煮 じゃがいもとわかめの味噌汁 冷凍みかん	862	
5	木	食パン	☆鶏肉の梨ソースかけ アーモンドあえ ☆イタリアン卵スープ チョコビーンズクリーム	818	
6	金	ごはん(減量)	ふくらぎの甘みそかけ 水菜の浸し いなりうどん	896	
9	月	ごはん	いかのアーモンドがらめ 変わり漬け きのこの味噌汁 果実ヨーグルト	816	
10	火	食パン	ミートローフ コーンポテト 白菜スープ アップルシャーベット	825	
11	水	カレーライス (麦ごはん)	わかさぎのフリッター ひじきサラダ	832	
12	木	2/3コッペパン	スコッチエッグ カラフルあえ ちゃんぽん麺 豆乳プリン	811	
13	金	秋の香りごはん	鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草のくるみ味噌あえ けんちん汁 月見団子	821	
16	月	敬老の日			
17	火	コッペパン	千草焼き フルーツヨーグルトあえ 春雨スープ	786	
18	水	白ごはん	ひよこ豆の揚げがらめ 小松菜のごま和え 手まり麩のすまし汁 巨峰	785	
19	木	鰯のしっかり 骨太丼	野菜ソテー かきたま汁 青りんごゼリー	850	
20	金	ごはん	豚肉のジャンロー 青菜と切干大根の浸し 野菜の旨煮	783	
23	月	秋分の日			
24	火	コッペパン	鶏肉と芋のケチャップがらめ バンサンスー 冬瓜スープ	787	
25	水	ごはん	さんまの塩焼き こんにゃくのきんぴら 大根と油揚げの味噌汁	834	
26	木	食パン	オムレツ 塩もみ ビーンズチャウダー ぶどうゼリー	843	
27	金	ごはん	ししゃもフライ きゅうりのごま酢あえ 肉じゃが 国吉りんご	780	
30	月	ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め 青菜のコーンあえ かぼちゃのみそ汁 納豆	821	

※エネルギー (kcal) は、820kcalを基準としています。

※ 原則として牛乳が毎日つきます。

※ 都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

🌸 お知らせ 🌸

3日 高岡コロッケの日「なっばコロッケ」

5日 ☆…新献立

6日 郷土食献立(ふくらぎ)

13日 お月見献立の日

19日 高岡食19丼献立の日(いわしのかば焼きを白ごはんの上のせて食べます。)

