



9月予定献立表

平成22年8月30日
京丹後市立大宮中学校

月	火	水	木	金
8/30 麦ごはん 夏野菜カレー フレンチサラダ 冷凍みかん 牛乳 【780kcal】	8/31 白ごはん 竹輪の磯辺揚げ 冷やしビーフン ワンタンスープ 牛乳 【733kcal】	1 白ごはん 豆腐の中華風煮 ひじきサラダ ぶどうゼリー 牛乳 【756kcal】	2 白ごはん ささみのレモンソース ツナサラダ ミネストローネ 牛乳 【767kcal】	3 白ごはん 味付のり 冷やしそうめん 豚肉と野菜のソテー 牛乳 【747kcal】
6 白ごはん マーボーなす 中華サラダ ぶどう 牛乳 【707kcal】	7 カレーそばごはん かぼちゃサラダ ジュリエンスープ 牛乳 【842kcal】	8 白ごはん 炒り豆腐 なす田楽 もやしのごま和え 牛乳 【777kcal】	9 白ごはん キスの青のりフライ ポテトのさっぱりサラダ 豆腐のみそ汁 牛乳 【782kcal】	10 白ごはん 豚肉ときゅうりの和風マリネ いもづるの煮つけ にらたま汁 牛乳 【712kcal】
13 体育祭(9月11日)の 振替休日 	14 白ごはん 豚のキムチ炒め はいはい漬け なすのみそ汁 牛乳 【709kcal】	15 さけわかごはん(麦) さつまいものかき揚げ ピリ辛きゅうり すまし汁 牛乳 【772kcal】	16 白ごはん キスのラビゴットソース 粉ふき芋 コンソメスープ 牛乳 【737kcal】	17 白ごはん ふりかけ イタリアンスパゲティー いかと野菜のマリネ ヨーグルトゼリー 牛乳 【968kcal】
20 敬老の日 	21 白ごはん ホキのアーモンドフライ なすと小松菜のごま和え かぼちゃのみそ汁 牛乳 【767kcal】	十五夜 22 白ごはん さつまいもと鶏肉のうま煮 わかめスープ かぼちゃ団子 牛乳 【859kcal】	秋分の日 23 	24 白ごはん 厚揚げのみそ炒め かきたま汁 梨 牛乳 【740kcal】
27 メキシカンライス かぼちゃのマリネ うずら卵のスープ 牛乳 【799kcal】	28 白ごはん えのきバーグの照り焼きソース にらのナムル 味噌ワンタンスープ 牛乳 【774kcal】	29 白ごはん さんまの梅煮 ごま和え 磯煮 牛乳 【872kcal】	30 白ごはん 野菜とウインナーのスープ煮 水菜とえのきのサラダ さつまいもケーキ 牛乳 【810kcal】 【1、2年生体験学習】	~2学期も元気に 過ごすために~ 暑い日がまだまだ続きそ うです。睡眠時間を十分に とり、3食しっかり食べる ことで、体に疲れを残さず 元気に過ごすことができます。 バテないように、予防 を心がけましょう。