












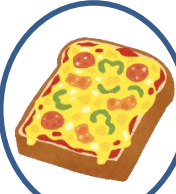































9月 給食カレンダー

令和5年度

ひたちなか市立大島中学校

月	火	水	木	金
4 778kcal 17% 3.5g ナン 牛乳 キーマカレー 小松菜サラダ ヨーグルト	5 812kcal 14% 2.2g ビビンバ(ごはん、 卵入り肉炒め、ナムル) 牛乳 わかめスープ	6 856kcal 16% 2.9g ごはん 牛乳 鯖の塩焼き  ひじきと大豆の炒め煮  根菜のごま汁	7 809kcal 16% 3.2g ピザトースト 牛乳  肉団子と野菜のスープ煮 フルーツカクテル	8 848kcal 14% 2.2g ごはん 牛乳  ししゃものから揚げ おひたし 韓国風肉じゃが
ヨーグルト  サラダ カレー  大 	ナムル 肉炒め ごはん  中 スープ  大	ひじきの炒め煮 さば ごはん  中 ごま汁  大	フルーツカクテル  中 スープ煮  大 	おひたし ししゃも 2本 ごはん  中 肉じゃが  大
日付 エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (kcal) (%) (g) 献立名	12 842kcal 15% 2.7g 茨城を味わおう(豚肉) ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め 春雨サラダ 実だくさん汁	13 780kcal 13% 2.1g コーンピラフ 牛乳 カレーメンチカツ ぶどうゼリー レモンドレッシングサラダ 	14 833kcal 14% 2.0g 黒パン 黒ゴマクリーム 牛乳 さつまいもの米粉シチュー ガーリックドレッシングサラダ	15 855kcal 14% 2.4g ごはん 牛乳  エビシューマイ カラフル中華炒め 中華風コーンスープ
盛りつけ図 ○お椀2種類 (大…ピンク) (中…グリーン) ○皿1種類 あります。 ※牛乳は毎日提供されるため省略しています。	春雨サラダ スタミナ炒め ごはん  中 実だくさん汁  大	ゼリー  サラダ カレーメンチ コーンピラフ  大	黒ゴマ  サラダ シチュー  大 	中華炒め シューマイ 3個 ごはん  中 中華コーンスープ  大
18  敬老の日	19 809kcal 14% 2.3g 美味(おい)しお献立 ごはん 牛乳 チキンカレー 大根の梅ドレッシングサラダ	20 847kcal 15% 2.1g ごはん 牛乳 厚焼きたまご 磯香あえ 豚肉と厚揚げのみそ炒め	21 市新人戦 	22 市新人戦 
25 811kcal 15% 2.8g はちみつパン 牛乳 チリビーンズ 寒天入りヘルシーサラダ	26 839kcal 15% 2.1g ごはん 牛乳 四川風マーボー豆腐 華風あえ	27 833kcal 15% 2.2g ごはん 牛乳 さんまの生姜煮 切り干し大根のサラダ  さつまい汁	28 822kcal 18% 3.4g ミルクパン 牛乳 鶏肉のカレーパン粉焼き コーンサラダ 麦入りミネストローネ	29 837kcal 15% 2.2g 十五夜献立 9/29(金)が十五夜です ごはん 牛乳 お月見ハンバーグ 和風サラダ だんご汁  お月見ゼリー
サラダ チリビーンズ  大 	華風あえ マーボー豆腐 ごはん  中  大	サラダ さんまの生姜煮 ごはん  中 みそ汁  大	サラダ カレーパン粉焼き ミネストローネ  大 	ゼリー  サラダ お月見ハンバーグ ごはん  中 だんご汁  大