

# 9月 若葉定食 献立表

R6年度

若葉食堂

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
<p>牛乳は毎日つきます</p> <p>若葉定食は 1食 410円です</p>				
			カレーライス キャベツのハムマヨサラダ 福神漬・らっきよ	ご飯 チキンカツ 野菜のじゃこ和え かぼちゃのみそ汁 ももゼリー
			I補キ- 829 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 4.3 g	I補キ- 761 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.2 g
9	10	11	12	13
ご飯 なすのみそ炒め 豆腐としめじのおすいもの くだもの (なし)	ご飯 いわしのうめ煮 小松菜の切り干し和え 豚汁	給食コッペパン 焼きそばコロッケ キャベツとレモンのサラダ ポトフ	キムたくご飯 もやしの塩ナムル 春雨中華スープ	青大豆入りわかめご飯 豚肉のしょうが炒め えのきのみそ汁 ミックスフルーツ
I補キ- 674 kcal たんぱく質 28 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.8 g	I補キ- 751 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.4 g	I補キ- 747 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.1 g	I補キ- 715 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 4 g	I補キ- 700 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.8 g
16	17	18	19	20
<b>敬老の日</b>	ご飯 照り焼きチキン きゅうりのめかぶ和え 月見汁 おさつクリーム大福	麦ご飯 焼きシュウマイ バンサンスー 麻婆豆腐	ご飯 ちくわのカレーマヨ焼き 磯香和え あげとしめじのみそ汁 果物(バナナ)	ご飯 カマスのミンチフライ キャベツのごま昆布和え だいずのいそ煮
	I補キ- 732 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.7 g	I補キ- 814 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.3 g	I補キ- 750 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 3.4 g	I補キ- 828 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 2.1 g
23	24	25	26	27
<b>振替休日</b>	ご飯 牛肉のオイスター炒め もやし中華スープ ヨーグルト	給食コッペパン シュクメルリ風チキン キュウリとコーンのマリネ ミネストローネ	深川めし たらの天ぷら 小松菜のおひたし 塩ちゃんこ汁	<b>若葉定食・軽食ランチ ともになし</b>
	I補キ- 770 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.5 g	I補キ- 777 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 2.3 g	I補キ- 726 kcal たんぱく質 36 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.9 g	

# 9月 軽食ランチ 献立表

R6年度

若葉食堂

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
<b>学校祭 振替休日</b>			肉うどん 冷やしつゆ キャベツのハムマヨサラダ ヤクルト	シンプルカレー 野菜のじゃこ和え 福神漬 セレクトコロッケ
			Iエネルギー 438 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 3.8 g	Iエネルギー 982 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 4.3 g
9	10	11	12	13
チキンカレーライス 福神漬 くだもの (なし)	豚ねぎ塩うどん 小松菜の切り干し和え	チキンライス キャベツとレモンのサラダ	きつねうどん もやしの塩ナムル レモンゼリー	ハヤシライス ミックスフルーツ
Iエネルギー 939 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 5.6 g	Iエネルギー 376 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 2.5 g	Iエネルギー 634 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 2.0 g	Iエネルギー 402 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 5.9 g 食塩相当量 3.1 g	Iエネルギー 909 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.8 g
16	17	18	19	20
<b>敬老の日</b>	肉うどん きゅうりのめかぶ和え 飲むヨーグルト	チャーハン バンサンスー	豚キムチうどん 磯香和え	カレーライス キャベツのごま昆布和え 福神漬
	Iエネルギー 447 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 6.3 g 食塩相当量 4.1 g	Iエネルギー 677 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.8 g	Iエネルギー 350 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 7.4 g 食塩相当量 3.3 g	Iエネルギー 889 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 4.9 g
23	24	25	26	27
<b>振替休日</b>	きつねうどん 牛肉のオイスター炒め ヨーグルト	<b>高校生テストのため 軽食なし～ 10/1まで</b>	<b>軽食ランチ は 1食 310円です</b>	 <b>310円</b>
	Iエネルギー 457 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 3.1 g			