



平成30年 9月給食献立表



埼玉県立川越工業高等学校 定時制

月	火	水	木	金					
3 始業式 給食なし	4 牛乳 スパイシー ピラフ 肉団子のスープ フルーツヨーグルト	5 牛乳 ごはん 鶏肉の香味焼き マスタードポテト みそ汁 ゼリー	6 牛乳 わかめごはん 韓国風たまご焼き チャプチェ すまし汁 果物	7 牛乳 ごはん さばのおろし煮 かぼちゃの甘酢炒め みそ汁					
	802 28.0	830 33.8	722 27.3	799 37.9					
10 牛乳 ごはん 豚肉のキムチ炒め ごまあえ みそ汁	11 牛乳 鮭と青菜の クリームパスタ ごぼうサラダ ジャーマンスープ	12 牛乳 ごはん 豆腐のまさご揚げ キャベツサラダ 豚汁	13 牛乳 ごはん マーボー野菜 上州サラダ なめこのスープ 果物	14 牛乳 ひじきごはん 白身魚の照り焼き 青菜のソテー みそ汁					
729 34.3	874 36.5	809 36.2	739 28.8	715 37.6					
17 敬老の日  コバトン	18 牛乳 シーフード カレーライス コールスローサラダ ヨーグルト	19 ★食育の日★ 毎月19日は食育の日 テーマ『世界の料理』 今月は ベトナム料理 です お楽しみに♪	20 牛乳 ごはん 酢鶏 もやしのナムル みそ汁	21 牛乳 ごはん 月見つくね 煮びたし みそ汁 白玉デザート					
	875 29.0		844 34.5	880 28.0					
24 振替休日 中秋の名月(十五夜)  コバトン	25 牛乳 ごはん かじきのBBQソース ジャーマンポテト 野菜スープ	26 牛乳 ちから きつねうどん チヂミ 果物	27 牛乳 キャロットライス クリームソースかけ 海藻サラダ トマトとたまごのスープ 果物	28 牛乳 さんまのかばやき丼 やっちゃんば けんちん汁 果物					
	710 36.1	734 28.4	737 32.0	866 32.6					
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質

※納品の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2学期がはじまりました…

9月とはいえ、まだ暑い日が続きます。

夏の疲れを引きずらないためにも、

睡眠、食事をしっかりと、生活リズムを整え

元気に登校しましょう♪



『ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い』

日本では昔から食べられてきた食材の頭文字です。
健康な食生活のために積極的に食べましょう！

ま まめ類(豆腐・大豆・納豆など)

ご 種実類(ごま・ナッツなど)

は(わ) 海そう類(わかめ・ひじき・のり)

や やさい

さ さかな

し しいたけ(きのこ類)

い いも類

