

平成 30 年 9 月 献立予定表

給食指導の目標：栄養のバランスを考えて食べよう

日	曜日	献立のねらいと献立名
4	火	<u>防災の献立</u> ごはん（マジックライス 白飯） リンゴジュース 夏野菜のカレー チキンソーセージ ビスコ（備蓄用）
5	水	<u>韓国の郷土料理</u> ビビンバ 牛乳 切り干し大根の炒めナムル レタスのスープ
6	木	<u>夏の疲れを取る献立</u> ごはん 牛乳 豚肉とキムチの炒め物 蒸しぎょうざ 魚だんごのすまし汁
7	金	<u>重陽の節句の献立</u> むぎごはん 牛乳 さばのしょうが煮 小松菜ときのこの柚香和え（菊の花びら入り） 里芋の味噌煮 豆腐のすまし汁（菊のかまぼこ入り）
10	月	<u>ホットドッグをつくって食べる献立</u> ホットドッグパン 牛乳 ロングウインナー ケチャップソース キャベツのカレーソテー ジャーマンポテト かぼちゃのポタージュースープ
11	火	<u>栄養バランスを考えて食べる献立</u> ごはん 牛乳 鮭の香味焼き キャベツとコーンの炒め物 たくあんのごま和え さつま汁 ぶどう
12	水	<u>福崎町のもちむぎ麵を使った献立</u> ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ボイル野菜 もちむぎ麵のサラダ 厚揚げのみそ汁
13	木	<u>秋なすを味わう献立</u> むぎごはん 牛乳 麻婆なす ビーフンサラダ ちんげん菜の中華スープ
14	金	<u>楽しく食べる献立</u> オムライス 牛乳 キャベツのマリネ ゼリーミックス 豆のポタージュ

18	火	<u>旬のものを使った献立</u> きのこの炊き込みご飯 牛乳 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーのサラダ さつまいものみそ汁 梨
19	水	<u>タイの郷土料理</u> ガパオライス 牛乳 春巻き ツナサラダ クイッティオのスープ
20	木	<u>まごわやさしい献立</u> むぎごはん 牛乳 さわらの塩麹焼き 大豆とひじきの炒め煮 きのこのごま和え のっぺい汁
21	金	<u>お月見の献立</u> ごはん 牛乳 お月見ハンバーグ もやしのソテー 里芋のそぼろあんかけ お月見のみそ汁（うさぎのかまぼこ入り） お月見ゼリー
25	火	<u>秋の訪れを感じる献立</u> さつまいもごはん 牛乳 さばのごま香味焼き きのこのおひたし 卵の花 ごぼうのみそ汁
26	水	<u>鉄分たっぷりの献立</u> ツナとひじきのカレーそぼろ丼 牛乳 ミックスビーンズサラダ 豚汁
27	木	<u>宮崎県の郷土料理</u> ごはん 牛乳 チキン南蛮 ボイルキャベツ こんにゃくの炒り煮 八杯汁
28	金	<u>洋食を味わう献立</u> 食パン スライスチーズ 牛乳 きのこのスペイン風オムレツ ボイル野菜 ポテトミルクスープ ブルーベリーヨーグルト