



令和2年 9月 給食カレンダー【中学校版】



《今月の目標》

- ①食生活の見直しをしよう
- ②生活習慣病について知ろう



9月1日 (火)	9月2日 (水)	9月3日 (木)	9月4日 (金)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 春巻き マーボー豆腐 もやしのサラダ ゆずかつおドレッシング 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ポークカレー ブロッコリーのソテー ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> コッパン ブルーベリージャム 牛乳 チキンのチーズ焼き ラタトゥイユ ABCスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 あじの海鮮づけ焼 ちくぜん煮 玉ねぎと油あげのみそ汁 小魚チーズナッツ

9月7日 (月)	9月8日 (火)	9月9日 (水)	9月10日 (木)	9月11日 (金)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 とうふハンバーグ きのこソースがけ 肉じゃが 大根と油あげのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 鶏肉のおろし焼き ツナとこまつなのソテー とうふと油あげのみそ汁 小魚大豆 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 さばのカレーなんばん ソースがけ なすとピーマンのみそ炒め すまし汁 レモンゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 食パン みかんジャム 牛乳 えびカツ ブロッコリーのサラダ イタリアンドレッシング ミネストローネ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん キムチそぼろごはんの具 牛乳 チキンナゲット(2個) ワンタンスープ

9月14日 (月)	9月15日 (火)	9月16日 (水)	9月17日 (木)	9月18日 (金)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ハンバーグ おろしソースがけ 厚揚げの煮物 玉ねぎとなすのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 きんぴら肉団子(2個) こんにやくのちゅうかいため わかめスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ハッシュドポーク 牛乳 ハムとキャベツのソテー 牛乳プリン 	<ul style="list-style-type: none"> 黒糖パン 牛乳 白身魚のフライ ゆでキャベツ 小袋ソース 鶏肉と野菜のトマトソース煮 ジョア 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 さけの塩焼き ひじきの炒め煮 大根ととうふのみそ汁 黒糖ビーンズ

9月21日 (月)	9月22日 (火)	9月23日 (水)	9月24日 (木)	9月25日 (金)
敬老の日 	秋分の日 			
		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 野菜ふりかけ さんまのかつおぶし煮 花野菜のごまじょうゆ和え 切干大根のみそ汁 セノビーゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ミルクパン 牛乳 ほうれん草オムレツ きのこソースがけ キャベツときゅうりのサラダ クリームスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 シューマイ(2個) ホイコーロウ マロニースープ

9月28日 (月)	9月29日 (火)	9月30日 (水)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 チキンマスタード焼き 切干大根の煮物 とうふと小松菜のみそ汁 お魚アーモンド 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 白花豆コロッケ 小袋ソース 豚肉のねぎ塩炒め チンゲン菜とハムのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん キーマカレー 牛乳 ウインナーとキャベツのソテー ヨーグルト

知っておきたい 食事のマナー

