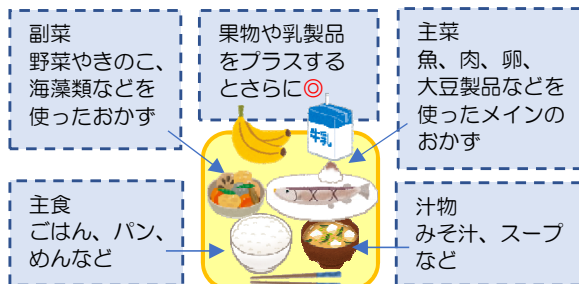


2023年9月 滋賀県立彦根工業高等学校 献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	29(金)は十五夜です 十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を観察しながら、収穫などに感謝をする日です。秋の収穫が始まる時期なので、秋に採れた里芋やさつまいもなどと一緒に月見団子をお供えし、すすきを飾って月を祭ります。旧暦の8月15日の月を指すため、毎年変わります。2023年は9月29日です。 			1
				始業式
4	5	6	7	8
カレーライス コールスローサラダ 牛乳	ご飯 メンチカツ もやしとにらの炒め物 味噌汁(なす) 牛乳	ご飯 さばの味噌煮 小松菜とこんにゃくの炒め物 すまし汁 牛乳	ご飯 鶏肉のガーリック炒め 豆サラダ 味噌汁(切り干し大根) 牛乳	麦ご飯 肉団子の酢豚風 コーンしゅうまい 水菜のかきたまスープ 牛乳
【先給食】17:30~17:50	【先給食】17:30~17:50	【先給食】17:30~17:50	【先給食】17:30~17:50	
11	12	13	14	15
麦ご飯 豚肉コロッケ マカロニサラダ 味噌汁(きのこ) 牛乳	ご飯 鮭の塩焼き ひき肉とごぼうのしぐれ煮 味噌汁(ほうれん草) 牛乳	コッペパン ベーコンチーズサンドフライ ブロッコリーソテー コンソメスープ イチゴジャム&マーガリン 牛乳	豚ピリ辛丼 焼きギョーザ 中華スープ 牛乳	麦ご飯 鶏じゃが もやしのおかか和え 味噌汁(わかめ) 牛乳
18	19	20	21	22
敬老の日	ご飯 白身魚フライ ひじき煮 味噌汁(小松菜) 牛乳	ご飯 豆腐のチャンプルー いんげんのナムル チンゲン菜のスープ 牛乳	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 切り干し大根のサラダ 味噌汁(もずく) 牛乳	麦ご飯 トマトミートオムレツ 野菜のツナ炒め けんちん汁 牛乳
25	26	27	28	29
麦ご飯 なすとピーマンのオイスターソース炒め ポークしゅうまい もやしの中華スープ 牛乳	カツ丼 味噌汁(キャベツ) 牛乳	ご飯 ハンバーグ和風ソース キャベツとコーンのサラダ 根菜スープ 牛乳	ご飯 鶏肉と玉ねぎのカレー炒め ポテトサラダ 味噌汁(豆腐) 牛乳	麦ご飯 いか天ぷら 里芋のそぼろ煮 麩のすまし汁 牛乳

◇◇健康なからだを作ろう◇◇

からだは、食べたものから作られます。
元気なからだを作るために、給食の基本スタイル【主食+主菜+副菜+汁物】を参考に、必要な栄養を食事からバランスよくとりましょう。また、体格や活動量に応じて食事の量にも注意しましょう。



※ 献立は材料・調理の都合で変更することがあります。

今月の平均栄養価

エネルギー 807kcal / たんぱく質 エネルギーの15.5%
脂質 エネルギーの29.4% / カルシウム 348 mg / 鉄分 3.9 mg
亜鉛 3.8 mg / ビタミンB₁ 0.50 mg / ビタミンB₂ 0.57 mg
ビタミンC 35 mg / 食物繊維 7.2 g / 塩分相当量 2.7 g