

# 8月9月



## 青山中学校

<p>くわがめの炒め煮</p> <p>豚肉の味噌炒め</p> <p>うずら卵のすまし汁 30日</p> <p>エネルギー 749 kcal 塩分 2.8g</p>	<p>じゃがいものきんぴら いり卵</p> <p>ツナごはん</p> <p>味噌汁 31日</p> <p>エネルギー 812 kcal 塩分 2.8g</p>	<p>バンサンスー</p> <p>エビシューマイ</p> <p>ゼリー</p> <p>1食中華麺 ジャージャー麺 1日</p> <p>エネルギー 806 kcal 塩分 3.2g</p>	<p>切り干し大根の煮つけ 梅干し 佃煮</p> <p>給食室で炊いたご飯</p> <p>焼きのり</p> <p>岐福(ぎふ)味噌汁 2日</p> <p>エネルギー 686 kcal 塩分 2.4g</p>
<p>小松菜のおかあえ</p> <p>冷凍みかん</p> <p>ばち汁 5日</p> <p>エネルギー 738 kcal 塩分 1.9g</p>	<p>じゃがいものごま煮</p> <p>鶏肉の野菜炒め</p> <p>すまし汁 6日</p> <p>エネルギー 762 kcal 塩分 1.9g</p>	<p>枝豆の塩ゆで</p> <p>ドライカレー</p> <p>コンソメスープ 7日</p> <p>エネルギー 784 kcal 塩分 3.1g</p>	<p>れんこんとひじきのサラダ</p> <p>きのこスパゲティ</p> <p>豆乳デザート</p> <p>8日</p> <p>エネルギー 777 kcal 塩分 2.8g</p>
<p>もやしのソテー</p> <p>アジのマリネ</p> <p>はちみつ</p> <p>ミネストローネ 12日</p> <p>エネルギー 808 kcal 塩分 3.3g</p>	<p>キャベツのごまあえ</p> <p>和風ハンバーグ</p> <p>岐福(ぎふ)早田味噌汁 13日</p> <p>エネルギー 801 kcal 塩分 2.4g</p>	<p>にんじんシリシリ</p> <p>タコライス</p> <p>冷凍パン</p> <p>14日</p> <p>エネルギー 767 kcal 塩分 2.3g</p>	<p>切り干し大根の梅肉あえ</p> <p>厚揚げのそぼろあんかけ</p> <p>相性汁 15日</p> <p>エネルギー 774 kcal 塩分 1.9g</p>
<p>敬老の日</p> <p>19日</p>	<p>ギョーザ</p> <p>中華丼</p> <p>わかめスープ 20日</p> <p>エネルギー 832 kcal 塩分 3.3g</p>	<p>小松菜の煮びたし</p> <p>カツオの煮つけ</p> <p>おはぎ</p> <p>21日</p> <p>エネルギー 756 kcal 塩分 2.0g</p>	<p>香味あえ</p> <p>ホキと高野豆腐の中華炒め</p> <p>豆腐とにらのスープ 22日</p> <p>エネルギー 765 kcal 塩分 2.6g</p>
<p>キャベツとツナのソテー</p> <p>オムレツ</p> <p>フローズンヨーグルト</p> <p>26日</p> <p>エネルギー 833 kcal 塩分 3.4g</p>	<p>煮酢あえ</p> <p>味噌カツ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>27日</p> <p>エネルギー 809 kcal 塩分 2.2g</p>	<p>豆乳杏仁豆腐</p> <p>青椒肉絲</p> <p>コーン卵スープ 28日</p> <p>エネルギー 770 kcal 塩分 1.8g</p>	<p>筑前煮</p> <p>サケのおろしだれ</p> <p>29日</p> <p>エネルギー 842 kcal 塩分 2.5g</p>
			<p>秋分の日</p> <p>23日</p>

秋分の日



23日