

# 8・9月

## 青山中学校



切り干し大根の煮つけ  
給食室で炊いたご飯  
梅干し・佃煮  
焼きのり  
岐福(ぎふ)味噌汁 4日

エネルギー 708 kcal 塩分 2.4g

もやしのソテー  
アジのマリネ  
黒パン  
ラビオリスープ 11日

エネルギー 749 kcal 塩分 3.1g

**敬老の日**  
18日

カラフルサラダ  
フライビーンズ  
コッペパン  
貝柱のチャウダー 25日

エネルギー 721 kcal 塩分 2.9g

小松菜のおかかあえ  
シヤモの黒ごま揚げ  
冷凍みかん  
かぼちゃの味噌汁 5日

エネルギー 761 kcal 塩分 2.1g

じゃがいものごま煮  
鶏肉の野菜炒め  
味付小魚  
うずら卵のすまし汁 12日

エネルギー 793 kcal 塩分 2.6g

小梅のさっぱりあえ  
鶏もつ煮  
かぼちゃのほうとう 19日

エネルギー 761 kcal 塩分 2.7g

切り干し大根のハリハリ漬け  
厚揚げのそぼろあんかけ  
豆乳汁 26日

エネルギー 770 kcal 塩分 1.9g

枝豆の塩ゆで  
ドライカレー  
コンソメスープ 30日

エネルギー 738 kcal 塩分 2.0g

キャベツとツナのソテー  
オムレツ  
コッペパン  
チキンビーンズ 6日

エネルギー 701 kcal 塩分 3.2g

ひじきと大豆の煮物  
ちくわのカレー天ぷら  
冷凍みかん  
なすの味噌汁 13日

エネルギー 834 kcal 塩分 3.2g

ビーンズサラダ  
グリーンポテト  
ソフト麺  
ペスターソース 20日

エネルギー 845 kcal 塩分 3.3g

キャベツのごまあえ  
和風ハンバーグ  
岐福(ぎふ)早田味噌汁 27日

エネルギー 753 kcal 塩分 2.3g

ギョーザ  
中華丼  
わかめスープ 31日

エネルギー 870 kcal 塩分 3.1g

パンサンスー  
コーンシューマイ  
一食中華麺  
ジャージャー麺 7日

エネルギー 775 kcal 塩分 3.0g

茎わかめの炒め煮  
豚キムチ  
豆腐とにらのスープ 14日

エネルギー 695 kcal 塩分 2.5g

野菜のうま煮  
鶏つみれのおろしだれ  
花麩のすまし汁 21日

エネルギー 753 kcal 塩分 2.2g

さといもと厚揚げの煮物  
サパの塩焼き  
月見デザート  
うちじ汁 28日

エネルギー 852 kcal 塩分 2.3g

豆乳杏仁豆腐  
青椒肉絲  
コーン卵スープ 1日

エネルギー 757 kcal 塩分 1.8g

にんじんシリシリ  
ゴーヤチャンプルー  
卵入りアーサー汁 8日

エネルギー 721 kcal 塩分 2.2g

じゃがいものきんぴら 炒り卵  
ツナごはん  
厚揚げの味噌汁 15日

エネルギー 776 kcal 塩分 3.2g

小松菜の煮びたし  
カツオの煮つけ  
おはぎ  
五目きのこ汁 22日

エネルギー 745 kcal 塩分 1.9g

フルーツポンチ  
きのこスパゲティ  
クロワッサン  
ポテトスープ 29日

エネルギー 714 kcal 塩分 2.7g