



アレルギー物質に関する問い合わせは (株)さくら 本社迄
TEL 0776-54-8717



月

7

鮭のチーズ焼き

535kcal/タンパク質31.9g/脂質15g/塩分1.4g

鶏肉のカレー風味焼き

1185kcal/タンパク質37.3g/脂質30.5g/塩分1.1g

14

サーモンフライ

672kcal/タンパク質32g/脂質27.7g/塩分4.1g

チキンのトマト煮

1264kcal/タンパク質44g/脂質33g/塩分3.7g

21

敬老の日

おやすみ

28

鮭の焼き南蛮

566kcal/タンパク質27.6g/脂質10.4g/塩分1.4g

鶏肉の黒コショウ焼き

1245kcal/タンパク質43.5g/脂質33g/塩分1.4g

火

1

鶏肉のタレ漬け焼き

704kcal/タンパク質31g/脂質23.7g/塩分1.9g

豚の味噌漬け

1309kcal/タンパク質45.3g/脂質30.5g/塩分2.3g

8

鶏の和風唐揚げ

940kcal/タンパク質39.4g/脂質44g/塩分5.4g

ポークピザ風

1415kcal/タンパク質45.3g/脂質44.9g/塩分2.5g

15

温玉豚すき

838kcal/タンパク質36.6g/脂質35g/塩分2.8g

豚肉の韓国風焼き

1299kcal/タンパク質40.4g/脂質32.1g/塩分2.2g

22

秋分の日

お休み

29

鶏肉のパン粉焼き

568kcal/タンパク質20.5g/脂質22.3g/塩分1.6g

酢豚

1351kcal/タンパク質43g/脂質36.6g/塩分3.4g

水

2

鮭のポテト焼き

479kcal/タンパク質31.6g/脂質7.5g/塩分1.8g

鶏の竜田揚げ丼

1254kcal/タンパク質39.7g/脂質40.3g/塩分3.3g

9

豆腐ハンバーグ

502kcal/タンパク質22.6g/脂質11.2g/塩分1.3g

チキンのチーズパン粉焼き

1186kcal/タンパク質47g/脂質25.4g/塩分1.4g

16

鯖の竜田揚げ

369kcal/タンパク質18.5g/脂質27.1g/塩分1.5g

親子丼

412kcal/タンパク質24.9g/脂質21g/塩分3g

23

遠足(1年1班・2年)

坦坦丼

599kcal/タンパク質29.5g/脂質38.1g/塩分3.3g

30

カレーの唐揚げ

553kcal/タンパク質25.3g/脂質18.2g/塩分0.9g

中華丼

464kcal/タンパク質18.2g/脂質22.3g/塩分3g

黄色がアスリートランチ

木

3

文化祭

キーマカレー

10

鶏肉のマスタード焼き

666kcal/タンパク質27.9g/脂質28.2g/塩分1.7g

メンチカツ

1272kcal/タンパク質28.2g/脂質28.8g/塩分8.2g

17

鶏肉のパン粉焼き

563kcal/タンパク質21.6g/脂質21g/塩分1.7g

豚カツ

1160kcal/タンパク質33.1g/脂質25.8g/塩分1.4g

24

鮭のちゃんちゃん焼き

567kcal/タンパク質30.9g/脂質17.2g/塩分1.8g

鶏肉の南部焼き

1196kcal/タンパク質43.1g/脂質16g/塩分1.4g

25

遠足(1年2班、3年)

ハヤシライス

1348kcal/タンパク質34g/脂質47.7g/塩分4.4g

金

4

エビカツ

751kcal/タンパク質26.8g/脂質38.4g/塩分1.9g

鶏の照り焼き

1110kcal/タンパク質42g/脂質25.2g/塩分1.6g

11

和風おろしハンバーグ

661kcal/タンパク質22.7g/脂質26.1g/塩分3.7g

鶏肉の中華あんかけ唐揚げ

1284kcal/タンパク質49.2g/脂質15.8g/塩分

18

白身魚のタルタル焼き

578kcal/タンパク質27.1g/脂質22.2g/塩分1.5g

麻婆豆腐

1109kcal/タンパク質31.7g/脂質25g/塩分4.3g

25

土

5

おやすみ

12

おやすみ

19

おやすみ

26

おやすみ

栄養士より

9月にならぬ暦の上では「秋」にはいりました。とはいえ、まだまだ暑い日があり体が疲れやすい時期です。ビタミンやミネラルをしっかり補給し本格的な秋に入る前に体を整えましょう。

～秋の食材～

キ/コ、さつまいも、かぼちゃ、蓮根・・・土から近い所で取れる食材が美味しい季節。食物繊維が豊富で整腸作用があります。旬の食材で身体づくりをしましょう！！