



# 令和3年度9月 予定献立表



埼玉県立熊谷高等学校 定時制

日	曜日	早給食	献立名		エネルギー	蛋白質
2	木		トマトチキンカレー	アーモンドサラダ ヨーグルト	977kcal	34.7g
3	金	○	ツナ飯	あさりと豆腐のキムチスープ ジャーマンポテト 巨峰	880kcal	32.8g
6	月		はちみつパン	野菜スープ ポテトグラタン グリーンサラダ	958kcal	30.6g
9	木		カレー焼きそば	カラフルサラダ 白玉あずき	825kcal	28.6g
10	金		ご飯	味噌汁 ゴーヤチャンプルー 春雨サラダ	849kcal	34.6g
13	月		豚丼	味噌汁 大根ときゅうりのピリッと漬け オレンジゼリー	846kcal	31.0g
14	火		ご飯	コンソメスープ タンドリーチキン ラタトゥイユ	833kcal	32.1g
15	水		舞茸ご飯	味噌汁 白身魚のマヨチーズ焼き 上州サラダ	778kcal	37.6g
16	木		冷やしごまだれ うどん	ちくわ天三色揚げ 和梨	869kcal	36.5g
17	金		ご飯	ビーフンスープ 鶏肉のごまみそ焼き もやしの塩だれ炒め	839kcal	38.1g
21	火		さつまいもご飯	豚汁 さばの塩焼き れんこんサラダ おかしな目玉焼き	905kcal	39.3g
22	水		ご飯	味噌汁 豚肉のスタミナ炒め おかか和え	855kcal	32.9g
24	金		わかめご飯	味噌汁 鮭のねぎ味噌焼き シルバーサラダ	841kcal	39.7g
27	月		プルコギ丼	味噌汁 もずくのさっぱり和え	834kcal	33.3g
28	火		ご飯	モロヘイヤのたまごスープ カジキのピザ焼き 野菜のソテー	812kcal	39.0g
29	水		ご飯	なめこ汁 揚げ鶏の南蛮漬け 里芋の煮物	888kcal	32.4g
30	木		ご飯	味噌汁 肉豆腐 じゃこのりサラダ	810kcal	33.3g

食材の発注などの関係により、献立を一部変更する場合があります。

☆2学期が始まりました！

まだまだ暑い日が続きますので、体調を崩さないよう健康に気を付けましょう。

## ～お月見給食の紹介～



9月21日（火）は十五夜なので、この日を行事食にしてみました。十五夜とは満月を意味し、「新月」と呼ばれる月が出ない時から満月になるまでおよそ15日かかることから「十五夜」と言われています。お月見と言えば、お団子をお供えしますが、元々は収穫された里芋などイモ類や豆類がお供えされていたようです。江戸時代の後期になると五穀豊饒の感謝を込める意味で収穫したお米で作ったお団子もお供えされるようになりました。今回のお月見給食には、里芋やさつまいもなど秋の味覚がたくさん入っています。お楽しみに！！