

# 9月16日(水)の給食

763kcal

## 献立

献立	材料
梅生姜 ごはん	米 梅干し しょうが(生) 豚ミンチ 砂糖 酒 薄口しょうゆ
チャプチェ	春雨 豚ももスライス にんじん ニラ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん オイスターソース コチュジャン 鶏ガラスープの素
もやしの サラダ	ごま油 もやし きゅうり ハム 酢 薄口しょうゆ 砂糖
かぼちやの 味噌汁	かぼちや 玉ねぎ 和風だし 味噌
みるくゼリー	牛乳 アガー・砂糖 水 バニラエッセンス さくらんぼ



かぼちやは



かぼちやは、粘膜や皮膚を丈夫にするため  
美肌づくりに役立ちます。かぼちやの栄養素  
には無駄がないくらい摂りたいものばかりです。

旬：5月～9月