

# 9月

\*9月15日(金)は17時30分給食です。  
 \*献立は材料・調理の都合で変更することがあります。  
 長浜北星高等学校(定時制) R5.9

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
 <p>ここ数年、地震や豪雨などの大規模火災が全国で発生しています。新型コロナウイルスなどの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日頃から、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。命を守るために水と食料は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分~1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。</p>				1 始業式 防災の日 
4 ご飯 なすの味噌汁 牛肉と玉葱の炒め物 大根なます 牛乳	5 豚肉丼 かぼちゃの煮物 たくあん 牛乳	6 もち麦ご飯 きゃべつの味噌汁 さばの味噌煮 卵の花炒り 牛乳	7 ご飯 オニオンスープ 蒸し鶏ときゅうり マカロニサラダ 牛乳	8 揚げパン 野菜スープ なすのミートグラタン とけないアイス風デザート 牛乳
740kcal	745kcal	805kcal	805kcal	901kcal
11 ご飯 レタスと卵のスープ 八宝菜 ほうれん草のナムル 牛乳	12 ご飯 さつま汁 厚揚げのごま味噌煮 もやしのカレー炒め 牛乳	13 もち麦ご飯 ほうれん草の味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 牛乳	14 ご飯 じゃが芋の味噌汁 鶏となすのチリソース炒め 高野豆腐の含め煮 牛乳	15 体育祭 きのかカレー ハムと大根のサラダ 福神漬 牛乳
756kcal	828kcal	838kcal	810kcal	889kcal
18 	19 わかめご飯 冷やし豆乳担担麺 春雨の酢の物 牛乳	20 もち麦ご飯 鶏だんご汁 しらすと葱の卵焼き ひじきのトマト煮 牛乳	21 ご飯 わかめの味噌汁 バリバリチキン きゃべつと青菜のかか和え 牛乳	22 食パン 冬瓜のスープ なすのポロネーゼ みかんゼリー 牛乳
	801kcal	776kcal	976kcal	958kcal
25 ご飯 たまごの味噌汁 白身魚の香味たれかけ 白菜の煮浸し 牛乳	26 ご飯 豆腐と玉葱の味噌汁 お好み焼き きんぴらごぼう 牛乳	27 さつまいもご飯 白菜の味噌汁 豚肉の生姜炒め 豆腐と野菜のごま和え 牛乳	28 ご飯 かす汁 鶏とれんこんの煮物 かぼちゃとじゃがいも のサラダ 牛乳	29 コッペパン パンプキンスープ フライ2種 水菜のサラダ お月見デザート 牛乳 
748kcal	860kcal	772kcal	828kcal	1028kcal