



# 9月の献立表

月	火	水	木	金
<b>2</b> ・ ごはん ・ えびしゅうまい ・ マーボナス ・ トマトとたまごのスープ ・ チーズ	<b>3</b> ・ ソフトコッペパン ・ チリコンカン ・ ポトフ ・ フルーツポンチ	<b>4</b> ・ ごはん ・ マーボー豆腐 ・ きりぼしだいこんのサラダ ・ ゆでとうもろこし	<b>5</b> ・ ごはん ・ アジのなんばんづけ ・ あつあげとキャベツのみそいため ・ こまつなのみそしる	<b>6</b> ・ ポークカレーライス ・ まめとチーズのサラダ ・ なし
赤 えび 豚肉 ベーコン 卵 チーズ 黄 米 油	赤 大豆 豚肉 鶏レバー ウインナー 黄 パン 油 ゼリー	赤 豚肉 まぐろ水煮 黄 米 油	赤 アジ 厚揚げ 豚肉 豆腐 黄 米 油 じゃがいも	赤 豚肉 ひよこ豆 えんどう豆 チーズ 黄 米 油 じゃが芋
緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ たけのこ なす ピーマン トマト 小松菜 えのきだけ	緑 玉ねぎ にんじん とうもろこし かぶ キャベツ ブロッコリー セロリ バナナ パイン キウイ	緑 ねぎ たけのこ にんじん 玉ねぎ しいたけ なら 切干大根 きゅうり とうもろこし	緑 玉ねぎ たけのこ にんじん キャベツ ピーマン 小松菜	緑 にんじん 玉ねぎ トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし 梨
栄養量 小学部 562kcal・24.2g 中学部 672kcal・28.0g 高等部 723kcal・29.4g	栄養量 小学部 589kcal・24.4g 中学部 765kcal・29.5g 高等部 791kcal・30.7g	栄養量 小学部 607kcal・26.3g 中学部 698kcal・29.0g 高等部 758kcal・30.9g	栄養量 小学部 612kcal・26.7g 中学部 726kcal・30.9g 高等部 776kcal・32.4g	栄養量 小学部 665kcal・21.6g 中学部 761kcal・24.2g 高等部 828kcal・26.0g
<b>9</b> ・ むぎごはん ・ ぶたにくのこみやき ・ ひじきのもの ・ モロヘイヤのみそしる ・ なしゼリー	<b>10</b> ・ きのこのトマトスパゲティ ・ ぶたしゃぶサラダ ・ ゴールドキウイ	<b>11</b> ・ タコライス ・ もずくスープ ・ ミルクゼリーブルーベリーソース	<b>12</b> ・ こくとうしよくパン ・ はちみつマーガリン ・ アジフライ ・ ラタトゥイユ ・ たまごととチーズのスープ	<b>13【お月見献立】</b> ・ くりごはん ・ さんまのおやき ・ こまつなのごまあえ ・ だんごじる ・ きよほう
赤 豚肉 大豆 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 黄 米 大麦 油 じゃが芋	赤 ベーコン 豚肉 黄 スパゲティ 油	赤 豚肉 チーズ 鶏肉 豆腐 黄 米 油 ごま ジャム	赤 アジ ベーコン 卵 チーズ 黄 パン はちみつマーガリン 油	赤 さんま 鶏肉 黄 米 栗 ごま 里芋
緑 ねぎ りんご にんじん いんげん 玉ねぎ モロヘイヤ	緑 トマト 玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし キウイ	緑 にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト ねぎ えのきだけ たけのこ もやし	緑 玉ねぎ なす ズッキーニ トマト 黄ピーマン キャベツ えのきだけ 小松菜	緑 小松菜 キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう 白菜 ねぎ 巨峰
栄養量 小学部 623kcal・25.1g 中学部 740kcal・29.5g 高等部 782kcal・30.4g	栄養量 小学部 576kcal・24.0g 中学部 632kcal・26.2g 高等部 669kcal・27.8g	栄養量 小学部 626kcal・26.9g 中学部 717kcal・29.5g 高等部 773kcal・31.4g	栄養量 小学部 601kcal・24.4g 中学部 793kcal・30.8g 高等部 803kcal・31.6g	栄養量 小学部 622kcal・23.0g 中学部 743kcal・26.5g 高等部 795kcal・27.7g
<b>16</b> <b>Hiirou no hi</b> <b>敬老の日</b> 	<b>17</b> ・ ごはん ・ さばのみそに ・ きりぼしだいこんのものにも ・ ゆでえだまめ ・ ならたまじる	<b>18【みやぎ水産の日】</b> ・ ごはん <small>今月は『さんま』</small> ・ さんまのかばやき ・ すきこんぶのものにも ・ キャベツのみそしる	<b>19</b> ・ しょくパン ・ りんごジャム ・ ツナとチーズのオムレツ ・ キャベツのカレーソテー ・ クラムチャウダー	<b>20</b> ・ ぶたどん ・ わかめサラダ ・ あぶらふみそしる ・ バナナ
赤 鯖 豚肉 さつま揚げ 卵 豆腐 黄 米 油 ごま	赤 さんま 豚肉 凍り豆腐 豆腐 黄 米 油 ごま	赤 卵 まぐろ水煮 あさり ベーコン 黄 パン ジャム バター じゃが芋	赤 卵 豆腐 黄 米 大麦 油 油麩 じゃが芋	赤 豚肉 豆腐 黄 米 油 油麩 じゃが芋
緑 切干大根 にんじん しいたけ 枝豆 玉ねぎ なら えのきだけ	緑 にんじん たけのこ ミニトマト 大豆もやし キャベツ えのきだけ ねぎ	緑 にんじん 玉ねぎ パセリ キャベツ とうもろこし マッシュルーム ブロッコリー	緑 玉ねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 大根 ねぎ バナナ	緑 玉ねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 大根 ねぎ バナナ
栄養量 小学部 618kcal・26.3g 中学部 703kcal・28.2g 高等部 750kcal・29.6g	栄養量 小学部 620kcal・22.7g 中学部 699kcal・24.4g 高等部 745kcal・25.7g	栄養量 小学部 646kcal・27.4g 中学部 799kcal・32.2g 高等部 821kcal・32.9g	栄養量 小学部 607kcal・25.0g 中学部 700kcal・27.6g 高等部 756kcal・29.5g	栄養量 小学部 607kcal・25.0g 中学部 700kcal・27.6g 高等部 756kcal・29.5g
<b>23</b> <b>しゅうぶんのひ</b> <b>秋分の日</b> 	<b>24</b> ・ ごはん ・ ししゃものいそべフリッター ・ チンジャオロースー ・ はるさめパイタンスープ	<b>25</b> ・ ソースやきそば ・ えびとなめこのスープ ・ あんにんどうふ	<b>26</b> <b>ごぜんじゅぎょう</b> <b>午前授業</b> ※給食はありません 	<b>27</b> ・ ごはん ・ こおり豆腐のからあげ ・ にくやさしいため ・ とんじる
赤 ししゃも 豚肉 鶏肉 黄 米 油 春雨	赤 豚肉 卵 えび 黄 中華麺 油	赤 豚肉 卵 えび 黄 中華麺 油	赤 凍り豆腐 豚肉 豆腐 黄 米 油 里芋	赤 凍り豆腐 豚肉 豆腐 黄 米 油 里芋
緑 たけのこ にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ねぎ 玉ねぎ キャベツ きくらげ チンゲンサイ	緑 にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ ピーマン なめこ 小松菜 ねぎ バナナ キウイ パイン	緑 にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ ピーマン なめこ 小松菜 ねぎ バナナ キウイ パイン	緑 キャベツ とうもろこし マッシュルーム ブロッコリー	緑 キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン 大根 ごぼう 白菜 ねぎ
栄養量 小学部 621kcal・24.2g 中学部 763kcal・28.3g 高等部 816kcal・29.8g	栄養量 小学部 605kcal・27.3g 中学部 649kcal・29.2g 高等部 696kcal・31.4g	栄養量 小学部 605kcal・27.3g 中学部 649kcal・29.2g 高等部 696kcal・31.4g	栄養量 小学部 646kcal・27.4g 中学部 799kcal・32.2g 高等部 821kcal・32.9g	栄養量 小学部 606kcal・22.6g 中学部 747kcal・26.1g 高等部 798kcal・27.6g
<b>30</b> ・ むぎごはん ・ かつおのオーロラソース ・ こまつなのりずあえ ・ おくずかけ ・ りんご	【9月の平均栄養量】 (小学部 / 中学部 / 高等部) エネルギー … 612kcal / 723kcal / 769kcal たんぱく質 … 24.9g / 28.4g / 29.9g 脂 質 … 20.5g / 22.9g / 23.6g 塩 分 … 2.5g / 2.8g / 3.0g		【献立表の見方】 ※献立名の下に赤・黄・緑の表示は食品の働きを色分けしたものです。食品の主な働きは次のとおりです。 赤・・・主に体をつくる食べ物 黄・・・主にエネルギーのもとになる食べ物 緑・・・主に体の調子を整える食べ物 ※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。	
赤 かつお まぐろ水煮 油揚げ 黄 米 大麦 油 里芋	※日々の栄養価は左側にエネルギー、右側にたんぱく質を記載しております。			
緑 小松菜 もやし にんじん 大根 ごぼう さやいんげん しいたけ りんご	○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。 ○裏面は給食日よりです。是非御覧下さい。 ○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。			
栄養量 小学部 606kcal・26.9g 中学部 716kcal・31.5g 高等部 760kcal・32.5g				