



9月の献立表

月	火	水	木	金																																				
<p>【おしらせ】 9月25日の「牛丼」に使用する牛肉は、『国産農畜水産物を活用した学校給食提供事業』として実施し、宮城県産の牛肉を使用する予定です。 この事業は、新型コロナウイルス感染拡大を受けた経済対策として、農畜水産物生産面への影響を回避するとともに、国の基である農林水産業について、児童生徒の理解醸成(食育)に寄与する観点から実施されるものです。 本校では11月以降にも、牛肉及び魚介類・果物についても予定しています。</p> 	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ・しそひじきつくだに かつおのカレーあげ キャベツのごまあえ こまつなのみそしる マンゴープリン <p>赤 かつお 豆腐 黄 米 油 ごま じゃが芋 プリン 緑 キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ 小松菜</p> <p>栄養量 小学部 600kcal・26.0g 中学部 710kcal・30.6g 高等部 750kcal・31.5g</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース コーンサラダ オレンジ <p>赤 豚肉 牛肉 鶏レバー 黄 スパゲティ 油 緑 玉ねぎ にんじん しいたけ ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ</p> <p>栄養量 小学部 607kcal・26.0g 中学部 679kcal・29.0g 高等部 711kcal・30.2g</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん あかうおのキムチやき ピーマンとやさいのいためもの わかめスープ ライチゼリー <p>赤 赤魚 豚肉 鶏肉 豆腐 黄 米 油 ピーマン ごま ゼリー</p> <p>栄養量 小学部 570kcal・25.4g 中学部 669kcal・29.3g 高等部 713kcal・30.5g</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ソフトドックパン チリコンカン ポトフ フルーツポンチ <p>赤 豚肉 鶏レバー 大豆 ウインナー 黄 パン 油 ゼリー 緑 玉ねぎ にんじん とうもろこし かぶ キャベツ セロリー ブロッコリー バナナ みかん キウイフルーツ バインアップル</p> <p>栄養量 小学部 600kcal・25.1g 中学部 789kcal・30.8g 高等部 804kcal・31.4g</p>																																				
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ししゃもフライ チンジャオロースー きゅうりのちゅうかあえ ワンタンスープ <p>赤 からふとししゃも 豚肉 黄 米 油 ごま ワンタン 緑 たけのこ 人参 ビーマン きゅうり もやし 白菜 チンゲンサイ きくらげ</p> <p>栄養量 小学部 622kcal・25.9g 中学部 767kcal・31.1g 高等部 812kcal・32.2g</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばのカレーふうみやき にくやさしいため ひきなじる なしゼリー <p>赤 鯖 豚肉 油揚げ 黄 米 油 ゼリー 緑 キャベツ にんじん 玉ねぎ ビーマン 大根 えのきだけ ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 604kcal・26.2g 中学部 719kcal・30.5g 高等部 761kcal・31.6g</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん せんだいあおぼぎようぎ マーボなす えびとなめこのスープ えだまめデザート <p>赤 豚肉 えび 卵 白花生 黄 米 油 緑 なす にんじん 玉ねぎ しいたけ ビーマン ねぎ なめこ 小松菜 枝豆</p> <p>栄養量 小学部 628kcal・26.0g 中学部 748kcal・30.5g 高等部 791kcal・31.6g</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> むぎごはん とうふハンバーグ すきこんぶのもの モロヘイヤのみそしる バナナ <p>赤 豆腐 鶏肉 豚肉 凍り豆腐 豆腐 黄 米 大麦 油 ごま じゃが芋 緑 にんじん たけのこ 大豆もやし 玉ねぎ モロヘイヤ バナナ</p> <p>栄養量 小学部 582kcal・22.9g 中学部 705kcal・25.7g 高等部 709kcal・26.1g</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> セルフエビカツバーガー(パン エビカツ) チキンマヨネーズサラダ ミニトマト ひよこめとやさしいのカーレースープ <p>赤 えび 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン 黄 パン 油 マヨネーズ じゃが芋 緑 キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし ミニトマト 玉ねぎ かぶ</p> <p>栄養量 小学部 561kcal・25.2g 中学部 713kcal・30.3g 高等部 721kcal・30.4g</p>																																				
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぶたにくのしょうがやき れんこんいりひじきのものにもの むしとうもろこし あぶらふみそしる <p>赤 豚肉 鶏肉 大豆 さつま揚げ 豆腐 黄 米 油 じゃが芋 緑 にんじん れんこん さやいんげん とうもろこし 大根 ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 617kcal・25.7g 中学部 735kcal・29.9g 高等部 778kcal・30.8g</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> なすのトマトスパゲティ さつまいもとかぼちゃのサラダ パインアップル <p>赤 ベーコン チーズ 黄 スパゲティ 油 マヨネーズ さつまいも 緑 なす トマト 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン かぼちゃ バインアップル</p> <p>栄養量 小学部 603kcal・22.6g 中学部 675kcal・25.1g 高等部 705kcal・26.3g</p>	<p>16【みやぎ水産の日】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さんまのかばやき ごもくきんぴら かきたまじる なし <p>赤 さんま 豚肉 豆腐 卵 黄 米 油 ごま 緑 ごぼう れんこん にんじん 玉ねぎ えのきだけ 小松菜 梨</p> <p>栄養量 小学部 652kcal・22.7g 中学部 741kcal・24.8g 高等部 780kcal・25.7g</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> しよくパン レーズンクリーム ツナとチーズのオムレツ こまつなのソテー ミネストローネ <p>赤 卵 まぐろ水煮 ベーコン 大豆 黄 パン レーズンクリーム 油 バター マカロニ じゃが芋 緑 玉ねぎ にんじん パセリ 小松菜 とうもろこし キャベツ トマト</p> <p>栄養量 小学部 646kcal・26.1g 中学部 818kcal・32.4g 高等部 831kcal・32.9g</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンカレーライス アメリカンサラダ きよほう <p>赤 鶏肉 黄 米 油 じゃがいも 緑 玉ねぎ にんじん トマト りんご とうもろこし キャベツ きゅうり きよほう</p> <p>栄養量 小学部 639kcal・20.5g 中学部 751kcal・23.3g 高等部 797kcal・24.3g</p>																																				
<p>21</p> <p>けいろうのひ 敬老の日</p> 	<p>22</p> <p>しゅうぶんのひ 秋分の日</p> 	<p>23【食育の日給食】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばのみそに こまつなのごまあえ ゆでえだまめ おくずかけ <p>赤 鯖 油揚げ 黄 米 ごま うーめん 里芋 焼麩 緑 小松菜 キャベツ もやし 枝豆 にんじん 大根 ごぼう さやいんげん しいたけ</p> <p>栄養量 小学部 616kcal・24.8g 中学部 699kcal・26.7g 高等部 742kcal・27.8g</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> むぎごはん ユーリンチー ぶたキムチいため はるさめスープ ヨーグルト <p>赤 鶏肉 豚肉 ハム ヨーグルト 黄 米 大麦 油 春雨 緑 ねぎ もやし にんじん にら たけのこ えのきだけ 白菜</p> <p>栄養量 小学部 621kcal・27.3g 中学部 736kcal・31.7g 高等部 779kcal・32.4g</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ぎゅうどん だいこんのごまあえ キャベツのみそしる ゴールドキウイ <p>赤 牛肉 まぐろ水煮 豆腐 黄 米 ごま 緑 玉ねぎ にんじん しいたけ 大根 きゅうり えのきだけ キャベツ ねぎ キウイフルーツ</p> <p>栄養量 小学部 591kcal・24.7g 中学部 696kcal・27.7g 高等部 741kcal・29.2g</p>																																				
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん アジのなんばんづけ ちくぜんに わかめじる チーズ <p>赤 アジ 鶏肉 豆腐 油揚げ チーズ 黄 米 油 緑 玉ねぎ にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ 大根 ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 616kcal・27.6g 中学部 750kcal・31.1g 高等部 793kcal・34.1g</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> こめこスイートパン タンドリーチキン ラタトゥイユ コーンシチュー <p>赤 鶏肉 ベーコン 黄 パン 油 じゃが芋 緑 玉ねぎ なす ツッキーニ 黄ピーマン トマト にんじん とうもろこし パセリ</p> <p>栄養量 小学部 607kcal・31.0g 中学部 799kcal・39.9g 高等部 810kcal・40.4g</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> マーボーやきそば はるさめサラダ りんご <p>赤 豚肉 豆腐 ハム 黄 中華麺 油 春雨 ごま 緑 玉ねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ にら もやし きゅうり りんご</p> <p>栄養量 小学部 648kcal・27.5g 中学部 763kcal・31.5g 高等部 773kcal・31.9g</p>	<p>【9月の平均栄養量】 (上段:給与量 下段:基準値)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>小学部</th> <th>中学部</th> <th>高等部</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>612kcal</td> <td>733kcal</td> <td>764kcal</td> </tr> <tr> <td></td> <td>585kcal</td> <td>747kcal</td> <td>774kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.5g</td> <td>29.7g</td> <td>30.5g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>24.1g</td> <td>30.8g</td> <td>31.9g</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>19.8g</td> <td>22.4g</td> <td>22.7g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>18.7g</td> <td>20.7g</td> <td>21.5g</td> </tr> <tr> <td>塩 分</td> <td>2.5g</td> <td>2.9g</td> <td>3.0g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2.0g</td> <td>2.5g</td> <td>2.5g</td> </tr> </tbody> </table>			小学部	中学部	高等部	エネルギー	612kcal	733kcal	764kcal		585kcal	747kcal	774kcal	たんぱく質	25.5g	29.7g	30.5g		24.1g	30.8g	31.9g	脂 質	19.8g	22.4g	22.7g		18.7g	20.7g	21.5g	塩 分	2.5g	2.9g	3.0g		2.0g	2.5g	2.5g
	小学部	中学部	高等部																																					
エネルギー	612kcal	733kcal	764kcal																																					
	585kcal	747kcal	774kcal																																					
たんぱく質	25.5g	29.7g	30.5g																																					
	24.1g	30.8g	31.9g																																					
脂 質	19.8g	22.4g	22.7g																																					
	18.7g	20.7g	21.5g																																					
塩 分	2.5g	2.9g	3.0g																																					
	2.0g	2.5g	2.5g																																					

○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。

○裏面は給食だよりです。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。7月の給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧下さい。