



9月の献立表

月	火	水	木	金
【9月の平均栄養量】 (上段:給与量 下段:目標値) 小学部 / 中学部 / 高等部 エネルギー 575kcal / 762kcal / 762kcal 563kcal / 824kcal / 835kcal たんぱく質 25.1g / 32.2g / 32.2g 23.2g / 34.0g / 34.4g 脂 質 19.7g / 24.2g / 24.2g 15.6g / 22.9g / 23.1g 塩 分 2.4g / 3.3g / 3.3g 2.0g / 2.5g / 2.5g				
			1 ・ ごはん ・ なすいりマーボー豆腐 ・ きりぼしだいこんのサラダ ・ ゴールドキウイ	2 ・ ソフトパン ・ チリコンカン ・ かぼちゃのポターージュ ・ パインアップル
			赤 豆腐 豚肉 まぐろ水煮 わかめ 黄 米 油 ごま	赤 豚肉 大豆 鶏肉 黄 パン 油 じゃが芋
			緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ いら なす たけのこ しいたけ 切干大根 きゅうり とうもろこし キウイ	緑 玉ねぎ にんじん とうもろこし かぼちゃ パセリ マッシュルーム パインアップル
			栄養量 小学部 566kcal・25.7g 中学・高等部 751kcal・33.5g	栄養量 小学部 560kcal・24.3g 中学・高等部 767kcal・31.9g
5 ・ ねぎしおぶたどん ・ あげなすのみそしる ・ フルーツポンチ	6 ・ しょくパン ・ ももジャム ・ ジャーマンオムレツ ・ ブロッコリーのガーリックソテー ・ ミネストローネ	7 ・ むぎごはん ・ モウカザメのレモンふうみ ・ れんこんいりひじきのものにもの ・ こまつなのみそしる	8 ・ スパゲティ ミートソース ・ カレードレッシングサラダ ・ なし	9 ・ ごはん ・ あかうおのキムチやき ・ ビーフンとやさしいいためもの ・ なめこのたまごスープ
赤 豚肉 豆腐	赤 豚肉 チーズ ベーコン ウインナー 大豆	赤 モウカザメ 大豆 ひじき 鶏肉 豆腐	赤 豚肉 牛肉 鶏肝臓 ハム	赤 赤魚 豚肉 鶏肉 卵 豆腐
黄 米 油 じゃが芋	黄 パン 油 バター じゃがいも マカロニ	黄 米 小麦 油 じゃがいも	黄 スパゲティ 油	黄 米 油 ビーフン
緑 にんじん えのきだけ パナナ みかん あんず パインアップル	緑 玉ねぎ パセリ ブロッコリー とうもろこし トマト キャベツ にんじん	緑 レモン にんじん れんこん さやいんげん 玉ねぎ 小松菜	緑 玉ねぎ にんじん しめじ ピーマン トマト きゅうり キャベツ とうもろこし 梨	緑 キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン きくらげ なめこ こまつな ねぎ
栄養量 小学部 568kcal・22.4g 中学・高等部 753kcal・28.5g	栄養量 小学部 594kcal・26.4g 中学・高等部 808kcal・35.1g	栄養量 小学部 573kcal・24.4g 中学・高等部 766kcal・30.9g	栄養量 小学部 547kcal・26.9g 中学・高等部 711kcal・35.3g	栄養量 小学部 503kcal・26.0g 中学・高等部 668kcal・33.4g
12 【十五夜献立】 ・ ごはん ・ さんまのなんばんづけ ・ キャベツのごまあえ ・ しおゆでえだまめ ・ おくずかけ	13 ・ パターロールパン ・ タンドリーチキン ・ ラタトゥイユ ・ ポトフ ・ なしゼリー	14 ・ わかめごはん ・ とうふのちゅうかに ・ じゃがいもとえだまめのごまみそあえ ・ きよほう	15 ・ ごはん ・ ヤンニョムチキン ・ チンジャオロースー ・ はるさめスープ	16 ・ ポークハヤシライス ・ わかめとツナのサラダ ・ むしとうもろこし
赤 卵 鶏肉 チーズ ひじき まぐろ水煮 豆腐	赤 鶏肉 ベーコン ウインナー	赤 わかめ 豆腐 えび 豚肉 うずら卵	赤 鶏肉 豚肉	赤 豚肉 まぐろ水煮 わかめ
黄 米 油 鮭 じゃがいも	黄 パン 油 じゃが芋 ゼリー	黄 米 油 じゃがいも	黄 米 油 春雨	黄 米 油
緑 玉ねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし なめこ 大根 みつば	緑 トマト ズッキーニ なす 黄ピーマン かぶ にんじん キャベツ ブロッコリー	緑 にんじん 玉ねぎ 白菜 たけのこ チンゲンサイ きくらげ えだまめ ぶどう	緑 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たけのこ にんじん 白菜 えのきだけ ねぎ	緑 玉ねぎ マッシュルーム トマト にんじん キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン とうもろこし
栄養量 小学部 618kcal・22.8g 中学・高等部 812kcal・28.5g	栄養量 小学部 539kcal・25.9g 中学・高等部 762kcal・35.5g	栄養量 小学部 571kcal・24.3g 中学・高等部 765kcal・31.5g	栄養量 小学部 551kcal・26.8g 中学・高等部 717kcal・33.7g	栄養量 小学部 580kcal・23.6g 中学・高等部 734kcal・28.3g
19 けいろうのひ 敬老の日 	20 ・ ごはん ・ ぶたにくのみそづけやき ・ れんこんサラダ ・ けんちんじる	21 【みやぎ水産の日献立】 ・ ごはん ・ かつおのごまみそがらめ ・ きりぼしだいこんのカレーに ・ かきたまじる	22 ・ ソースやきそば ・ わかめスープ ・ フルーツヨーグルト	23 しゅうぶんのひ 秋分の日 
	赤 豚肉 まぐろ水煮 豆腐	赤 かつお 豚肉 さつま揚げ 卵 豆腐	赤 豚肉 豆腐 ヨーグルト	
	黄 米 マヨネーズ 里芋	黄 米 油 ごま	黄 中華麺 油 ごま 生クリーム	
	緑 れんこん にんじん キャベツ とうもろこし 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	緑 切干大根 しいたけ にんじん 玉ねぎ えのきだけ ほうれんそう	緑 にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン たけのこ ねぎ えのきだけ パナナ みかん もも パインアップル	
	栄養量 小学部 574kcal・23.1g 中学・高等部 743kcal・28.2g	栄養量 小学部 580kcal・27.8g 中学・高等部 771kcal・35.9g	栄養量 小学部 581kcal・25.6g 中学・高等部 752kcal・32.3g	
26 ・ ごはん ・ さんまのオレンジに ・ にくじゃが ・ わかめじる	27 ・ ごはん ・ ぎせい豆腐 ・ にくやさしいため ・ とんじる	28 ・ こめこパン ・ なすのミートグラタン ・ さつまいもとかぼちゃのサラダ ・ まめとやさしいのスープ	29 ・ ごはん ・ かつおメンチカツ ・ うのはないり ・ ひきなじる ・ パナナ	30 ・ ポークカレーライス ・ コーンサラダ ・ りんご
赤 さんま 豚肉 豆腐	赤 豆腐 豚肉 卵	赤 豚肉 チーズ 大豆 ベーコン	赤 かつお 鶏肉 油揚げ	赤 豚肉
黄 米 油 焼麩	黄 米 油 里芋	黄 パン さつまいも じゃがいも	黄 米 油	黄 米 油 じゃがいも
緑 にんじん 玉ねぎ さやえんどう 大根 ねぎ	緑 にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん キャベツ 玉ねぎ ピーマン 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	緑 玉ねぎ なす マッシュルーム にんじん かぼちゃ きゅうり キャベツ かぶ	緑 ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ねぎ えのきだけ パナナ	緑 玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし りんご
栄養量 小学部 583kcal・25.4g 中学・高等部 761kcal・31.6g	栄養量 小学部 570kcal・28.2g 中学・高等部 751kcal・35.7g	栄養量 小学部 620kcal・27.4g 中学・高等部 878kcal・37.3g	栄養量 小学部 578kcal・22.4g 中学・高等部 731kcal・27.5g	栄養量 小学部 634kcal・21.8g 中学・高等部 845kcal・28.4g

○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。また、7月の給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。