



# 9月の献立表

月	火	水	木	金																
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>																
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さかなふりかけ</li> <li>とうふハンバーグ</li> <li>カレーふうみにくじゃが</li> <li>ひきなじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>あかうおのこうみやき</li> <li>マーボーなす</li> <li>ワンタンスープ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しょくパン</li> <li>ももジャム</li> <li>ツナとチーズのオムレツ</li> <li>ラタトゥイユ</li> <li>まめとやさいのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>とりにくのからあげ</li> <li>やさいのごまあえ</li> <li>たまねぎとじゃがいものみそしる</li> <li>ミニりんごゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ガパオライス</li> <li>なめこのたまごスープ</li> <li>フルーツヨーグルト</li> </ul>																
赤 豆腐 鶏肉 豚肉 油揚げ	赤 赤魚 豚肉	赤 卵 まぐろ水煮 チーズ ベーコン ウインナー 大豆	赤 鶏肉 豆腐	赤 豚肉 鶏肉 卵 豆腐 ヨーグルト																
黄 米 油 じゃがいも	黄 米 油 ワンタン	黄 パン ジャム 油 じゃがいも	黄 米 油 ごま じゃがいも	黄 米 油																
緑 玉ねぎ にんじん さやえんどう 大根 えのきだけ ねぎ	緑 ねぎ にんじん 玉ねぎ なす しいたけ たけのこ ピーマン もやし 白菜 きくらげ チンゲンサイ バナナ	緑 にんじん 玉ねぎ トマト なす ブロッコリー 黄ピーマン キャベツ かぶ パセリ	緑 小松菜 キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん さやえんどう	緑 玉ねぎ 赤、黄ピーマン ピーマン なめこ にんじん ねぎ 小松菜 バナナ みかん もも パインアップル																
栄養量 小学部 531kcal・25.7g 中学部 694kcal・30.0g 高等部 847kcal・34.7g	栄養量 小学部 510kcal・23.4g 中学部 679kcal・29.0g 高等部 808kcal・31.9g	栄養量 小学部 534kcal・24.5g 中学部 706kcal・31.5g 高等部 750kcal・34.0g	栄養量 小学部 508kcal・22.9g 中学部 686kcal・28.8g 高等部 815kcal・31.3g	栄養量 小学部 535kcal・25.6g 中学部 717kcal・31.8g 高等部 873kcal・36.8g																
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>																
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>とりにくのパーベキューソース</li> <li>ごもくきんぴら</li> <li>あぶらふみそしる</li> <li>チーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マーボーやきそば</li> <li>だいこんのいそかサラダ</li> <li>パインアップル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトパン</li> <li>チリコンカン</li> <li>かぼちゃのポターージュ</li> <li>なし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>きびなごのかりかりフライ</li> <li>チンジャオロースー</li> <li>モロヘイヤのたまごスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>とうふのちゅうかに</li> <li>じゃがいものごまみそあえ</li> <li>ぶどう</li> </ul>																
赤 鶏肉 豚肉 豆腐 チーズ	赤 豆腐 豚肉 まぐろ水煮 のり	赤 大豆 豚肉 鶏肉	赤 きびなご 豚肉 卵 豆腐 鶏肉	赤 とうふ 豚肉 えび うずら卵																
黄 米 油 ごま 油麩 じゃがいも	黄 中華麺 油 ごま	黄 パン 油 じゃがいも	黄 米 油	黄 米 油 じゃがいも ごま																
緑 りんご 玉ねぎ ごぼう にんじん れんこん さやいんげん 大根 ねぎ	緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ たけのこ しいたけ いら 大根 きゅうり パインアップル	緑 玉ねぎ にんじん とうもろこし かぼちゃ マッシュルーム パセリ 梨	緑 にんじん たけのこ ピーマン 赤、黄ピーマン 玉ねぎ えのきだけ モロヘイヤ	緑 玉ねぎ にんじん 白菜 たけのこ チンゲンサイ きくらげ 枝豆 ぶどう																
栄養量 小学部 498kcal・24.5g 中学部 704kcal・32.2g 高等部 835kcal・35.0g	栄養量 小学部 551kcal・26.3g 中学部 729kcal・32.8g 高等部 814kcal・36.8g	栄養量 小学部 550kcal・24.5g 中学部 740kcal・31.6g 高等部 781kcal・33.5g	栄養量 小学部 512kcal・25.0g 中学部 707kcal・31.6g 高等部 846kcal・36.1g	栄養量 小学部 555kcal・24.7g 中学部 742kcal・30.8g 高等部 904kcal・36.0g																
<b>16</b>	<b>17 【十五夜献立】</b>	<b>18 【みやぎ水産の日献立】</b>	<b>19</b>	<b>20</b>																
<p>けいろうのひ 敬老の日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さんまのしおやき</li> <li>キャベツのおかあえ</li> <li>おくずかけ</li> <li>ずんだデザート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かつおとこおりどうふのオーロラソース</li> <li>きりぼしだいこんのカレーに</li> <li>こまつなのみそしる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ささかまのみそマヨチーズやき</li> <li>ぶたにくとだいこんのいために</li> <li>キャベツのみそしる</li> <li>なしゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バターロールパン</li> <li>タンドリーチキン</li> <li>ブロッコリーのガーリックソテー</li> <li>ミネストローネ</li> </ul>																
赤 さんま かつお節 油揚げ いんげん豆	赤 かつお 凍り豆腐 豚肉 豆腐	赤 かつお 凍り豆腐 豚肉 豆腐	赤 笹かまぼこ 粉チーズ 豚肉 生揚げ	赤 鶏肉 ベーコン ウインナー 大豆																
黄 米 油 里芋 白石うめん 焼麩	黄 米 油 じゃがいも	黄 米 油 じゃがいも	黄 米 マヨネーズ 油 ゼリー	黄 パン 油 マカロニ じゃがいも																
緑 もやし キャベツ にんじん 大根 ごぼう さやいんげん しいたけ 枝豆	緑 切り干し大根 にんじん しいたけ 玉ねぎ 小松菜	緑 しいたけ 玉ねぎ 小松菜	緑 大根 にんじん さやいんげん 大根 キャベツ もやし えのきだけ ねぎ	緑 ブロッコリー とうもろこし にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト																
栄養量 小学部 597kcal・25.2g 中学部 782kcal・30.6g 高等部 910kcal・33.5g	栄養量 小学部 525kcal・23.2g 中学部 709kcal・28.7g 高等部 865kcal・33.1g	栄養量 小学部 519kcal・23.0g 中学部 701kcal・28.8g 高等部 838kcal・32.6g	栄養量 小学部 519kcal・23.0g 中学部 701kcal・28.8g 高等部 838kcal・32.6g	栄養量 小学部 508kcal・25.3g 中学部 700kcal・32.8g 高等部 721kcal・33.5g																
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>																
<p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>なすのトマトスパゲティ</li> <li>ひじきサラダ</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ユーリンチー</li> <li>ぶたキムチいため</li> <li>はるさめスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さばのカレーふうみやき</li> <li>ぶたにくとごぼうのみそに</li> <li>かきたまじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレーライス</li> <li>まめとチーズのサラダ</li> <li>かき</li> </ul>																
赤 ベーコン まぐろ水煮 チーズ	赤 鶏肉 豚肉 ハム	赤 鶏肉 豚肉 ハム	赤 さば 豚肉 卵 豆腐	赤 鶏肉 えんどう豆 ひよこ豆 チーズ																
黄 スパゲティ 油	黄 米 油 春雨	黄 米 油 春雨	黄 米 油	黄 米 油 じゃがいも																
緑 玉ねぎ にんじん なす ピーマン ピーマン トマト きゅうり キャベツ とうもろこし りんご	緑 ねぎ もやし にんじん いら たけのこ 白菜 えのきだけ	緑 ねぎ もやし にんじん いら たけのこ 白菜 えのきだけ	緑 ごぼう にんじん さやいんげん 玉ねぎ えのきだけ 小松菜	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 柿																
栄養量 小学部 522kcal・22.6g 中学部 651kcal・28.0g 高等部 743kcal・31.8g	栄養量 小学部 516kcal・25.0g 中学部 696kcal・31.0g 高等部 828kcal・34.3g	栄養量 小学部 516kcal・25.0g 中学部 696kcal・31.0g 高等部 828kcal・34.3g	栄養量 小学部 521kcal・25.5g 中学部 701kcal・31.8g 高等部 832kcal・34.9g	栄養量 小学部 603kcal・22.3g 中学部 795kcal・27.7g 高等部 966kcal・32.2g																
<b>30</b>	<p>【9月の平均栄養量】 (上段:給与量 下段:基準量) 小学部 / 中学部 / 高等部</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>533kcal / 713kcal / 834kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>542kcal / 698kcal / 869kcal</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>24.4g / 30.5g / 34.0g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>22.3g / 28.8g / 35.8g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>17.8g / 21.0g / 22.6g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>15.9g / 19.4g / 24.2g</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>2.3g / 2.9g / 3.2g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2.0g / 2.5g / 2.5g</td> </tr> </table>				エネルギー	533kcal / 713kcal / 834kcal	たんぱく質	542kcal / 698kcal / 869kcal	脂質	24.4g / 30.5g / 34.0g		22.3g / 28.8g / 35.8g		17.8g / 21.0g / 22.6g		15.9g / 19.4g / 24.2g	塩分	2.3g / 2.9g / 3.2g		2.0g / 2.5g / 2.5g
エネルギー	533kcal / 713kcal / 834kcal																			
たんぱく質	542kcal / 698kcal / 869kcal																			
脂質	24.4g / 30.5g / 34.0g																			
	22.3g / 28.8g / 35.8g																			
	17.8g / 21.0g / 22.6g																			
	15.9g / 19.4g / 24.2g																			
塩分	2.3g / 2.9g / 3.2g																			
	2.0g / 2.5g / 2.5g																			
赤 豚肉 鶏肉 生揚げ	<p>【献立表の見方】 ※献立名の下赤・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</p> <p>※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。 ※日々の栄養量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。</p>																			
黄 米 油 さつまいも	<p>【献立表はこちらから見ることができます。】</p> 																			
緑 玉ねぎ りんご 枝豆 大根 にんじん ごぼう ねぎ	<p>【ブログはこちらから見ることができます。】</p> 																			
栄養量 小学部 529kcal・24.4g 中学部 715kcal・30.4g 高等部 864kcal・34.8g																				

○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。是非御覧ください。

○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、給食や調理の様子を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。