



9月の献立表

月	火	水	木	金	
1 ・ ごはん ・ とうふハンバーグ ・ はるさめとやさいのいためもの ・ わかめスープ ・ なし	2 ・ ガパオライス ・ ワンタンスープ ・ フルーツポンチ	3 ・ こめこパン ・ ジャーマンオムレツ ・ ラタトゥイユ ・ パスタいりやさいスープ	4 ・ ごはん ・ いわしのみそに ・ キャベツのごまあえ ・ うどんいりあぶらふじる	5 ・ ごはん ・ ユーリンチー ・ にくやさしいため ・ はるさめスープ	
赤 豆腐 豚肉 鶏肉 わかめ 黄 米 油 春雨	赤 豚肉 鶏肉 黄 米 油 ワンタン ゼリー	赤 卵 豚肉 チーズ ベーコン ウインナー 黄 パン じゃが芋 油 マカロニ	赤 いわし 鶏肉 黄 米 ごま 油 麩 うどん	赤 鶏肉 豚肉 ハム 黄 米 油 春雨	
緑 大根 えのきだけ キャベツ にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ きくらげ しめじ たけのこ ねぎ 梨	緑 玉ねぎ ピーマン パプリカ にんじん もやし 白菜 たけのこ バナナ みかん パインアップル	緑 玉ねぎ ズッキーニ なす パプリカ トマト にんじん キャベツ	緑 もやし キャベツ 大根 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ	緑 ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン たけのこ 白菜 えのきだけ ねぎ	
栄 小学部 497kcal・23.1g 養 中学部 621kcal・27.6g 量 高等部 781kcal・31.2g	栄 小学部 512kcal・22.6g 養 中学部 644kcal・27.0g 量 高等部 823kcal・32.7g	栄 小学部 529kcal・26.7g 養 中学部 720kcal・35.3g 量 高等部 770kcal・38.2g	栄 小学部 505kcal・20.4g 養 中学部 639kcal・24.5g 量 高等部 794kcal・27.7g	栄 小学部 517kcal・24.6g 養 中学部 645kcal・29.7g 量 高等部 805kcal・33.4g	
8 ・ ねぎしおぶたどん ・ なすとあぶらふのみそしる ・ フルーツヨーグルト	9 ・ ごはん ・ ささかまのみそマヨチーズやき ・ あぶらふにくじゃが ・ かきたまじる	10 ・ あんかけやきそば ・ うましおきゅうり ・ なしゼリー	11 ・ ごはん ・ とりにくのレモンに ・ ごもくきんぴら ・ モロヘイヤのたまごスープ	12 ・ こめこフオカッチャ ・ チリコンカン ・ かぼちゃポタージュ ・ パインアップル	
赤 豚肉 豆腐 ヨーグルト 黄 米 油 じゃが芋	赤 笹かまぼこ 豚肉 卵 豆腐 黄 米 マヨネーズ 油 麩 じゃが芋	赤 豚肉 あさり うずら卵 黄 中華麺 油 ごま ゼリー	赤 鶏肉 豚肉 卵 ベーコン 黄 米 油 ごま	赤 大豆 豚肉 鶏肉 黄 米粉フオカッチャ じゃが芋 油	
緑 もやし 玉ねぎ ねぎ なす にんじん えのきだけ パナナ バナナ みかん もも パインアップル	緑 玉ねぎ にんじん さやえんどう 玉ねぎ えのきだけ 小松菜	緑 玉ねぎ 白菜 ねぎ にんじん たけのこ きくらげ もやし チンゲンサイ きゅうり	緑 レモン ごぼう れんこん にんじん 玉ねぎ えのきだけ モロヘイヤ	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 パインアップル	
栄 小学部 551kcal・23.2g 養 中学部 693kcal・27.9g 量 高等部 859kcal・33.5g	栄 小学部 514kcal・22.5g 養 中学部 648kcal・27.7g 量 高等部 818kcal・31.9g	栄 小学部 555kcal・21.6g 養 中学部 669kcal・25.1g 量 高等部 752kcal・29.1g	栄 小学部 515kcal・24.3g 養 中学部 653kcal・29.4g 量 高等部 812kcal・33.1g	栄 小学部 529kcal・26.0g 養 中学部 705kcal・34.1g 量 高等部 754kcal・36.5g	
15 けいろうのひ 敬老の日 	16 ・ ごはん ・ ぶたにくとたまねぎのしょうがいため ・ しおゆでえだまめ ・ わかめじる ・ ぶどうゼリー	17 【みやぎ水産の日献立】 ・ ごはん ・ かつおのなんばんづけ ・ すきこんぶのもの ・ どさんこじる	18 ・ ごはん ・ おこのみやきふうたまごやき ・ きりぼしだいこんのカレーに ・ たまねぎとじゃがいものみそしる ・ パナナ	19 ・ なつやさいカレーライス ・ むしとうもろこし ・ チーズ	
赤 豚肉 豆腐 油揚げ 黄 米 油 焼麩 ゼリー	赤 かつお 豚肉 昆布 黄 米 油 ごま じゃが芋	赤 卵 豚肉 さつま揚げ 豆腐 黄 米 油 ごま じゃが芋	赤 豚肉 チーズ 黄 米 油 じゃが芋	赤 豚肉 鶏肉 黄 米 油 じゃが芋	
緑 玉ねぎ 枝豆 大根 にんじん ねぎ	緑 ねぎ にんじん たけのこ 大豆もやし 玉ねぎ もやし とうもろこし 小松菜	緑 ねぎ にんじん たけのこ 大根 もやし 玉ねぎ にんじん とうもろこし 小松菜	緑 キャベツ ねぎ しいたけ 切干大根 玉ねぎ にんじん さやえんどう パナナ	緑 玉ねぎ にんじん なす かぼちゃ ズッキーニ ピーマン とうもろこし	
栄 小学部 522kcal・23.5g 養 中学部 648kcal・28.1g 量 高等部 831kcal・33.7g	栄 小学部 520kcal・27.3g 養 中学部 656kcal・33.0g 量 高等部 842kcal・39.4g	栄 小学部 555kcal・23.0g 養 中学部 683kcal・27.7g 量 高等部 875kcal・32.8g	栄 小学部 567kcal・21.8g 養 中学部 711kcal・26.0g 量 高等部 899kcal・30.6g		
22 ・ スパゲティミートソース ・ ブロッコリーサラダ ・ オレンジ	23 しゅうぶんのひ 秋分の日 	24 ・ ごはん ・ さばのカレーふうみやき ・ マーボなす ・ おくずかけ	25 ・ しょくパン ・ ふくしまさんももジャム ・ タンドリーチキン ・ ブロッコリーのガーリックソテー ・ ミネストローネ	26 ・ ごはん ・ なすいりマーボーどうふ ・ もやしのナムル ・ なし	
赤 豚肉 鶏レバー まぐろ水煮 黄 スパゲティ 油	赤 さば 豚肉 油揚げ 黄 米 油 白石うーめん 里芋	赤 鶏肉 ベーコン ウインナー 大豆 黄 パン ジャム じゃが芋	赤 豚肉 豆腐 黄 米 油 ごま	赤 豚肉 豆腐 黄 米 油 ごま	
緑 玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム きゅうり キャベツ ブロッコリー オレンジ	緑 しいたけ なす ピーマン 大根 ごぼう さやいんげん	緑 ブロッコリー とうもろこし にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ	緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ たけのこ しいたけ いら なす もやし きゅうり 梨	緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ たけのこ しいたけ いら なす もやし きゅうり 梨	
栄 小学部 540kcal・27.5g 養 中学部 669kcal・33.5g 量 高等部 771kcal・39.2g	栄 小学部 533kcal・24.7g 養 中学部 672kcal・29.8g 量 高等部 836kcal・33.6g	栄 小学部 534kcal・26.4g 養 中学部 717kcal・34.2g 量 高等部 738kcal・35.5g	栄 小学部 510kcal・24.2g 養 中学部 632kcal・28.7g 量 高等部 825kcal・35.0g		
29 ・ ごはん ・ てづくりジャンボしゅうまい ・ しおだれキャベツ ・ とうにゅうタンタンスープ	30 ・ ごはん ・ きびなごのカリカリフライ ・ チンジャオロースー ・ トマトとたまごのスープ ・ かぼちゃプリン	【9月の平均栄養量】 (上段：給与量 下段：基準量) エネルギー 531kcal / 670kcal / 817kcal たんぱく質 24.2g / 29.6g / 33.9g 脂 質 22.3g / 28.8g / 35.8g 塩 分 2.3g / 2.8g / 3.2g			 献立表はこちら から御覧になれ ます  プログはこちら から御覧になれ ます
赤 豚肉 ハム 豆腐 豆乳 黄 米 しゅうまいの皮 油	赤 きびなご 豚肉 卵 ベーコン 黄 米 油				
緑 玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ ねぎ とうもろこし	緑 にんじん ピーマン パプリカ たけのこ 玉ねぎ トマト 小松菜 えのきだけ かぼちゃ				
栄 小学部 540kcal・25.3g 養 中学部 678kcal・30.5g 量 高等部 862kcal・35.8g	栄 小学部 566kcal・25.6g 養 中学部 706kcal・31.3g 量 高等部 870kcal・35.9g				

○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、給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。