



# 9月の献立表

月	火	水	木	金
<b>【9月の平均栄養量】</b> (上段:給与量 下段:基準値) 小学部 / 中学部 / 高等部 エネルギー 591kcal / 803kcal / 747kcal 580kcal / 867kcal / 807kcal たんぱく質 25.0g / 32.1g / 30.3g 23.9g / 35.8g / 33.3g 脂 質 19.3g / 23.4g / 22.3g 16.1g / 24.1g / 22.4g 塩 分 2.6g / 3.4g / 3.2g 2.0g / 2.5g / 2.5g				
		<b>1</b> ・ ごはん ・ さばのおしやき ・ ごもくきんぴら ・ こまつなのみそしる ・ なし	<b>2</b> ・ ソフトパン ・ テリコンカン ・ ポトフ ・ みかんゼリー	<b>3</b> ・ カレーピラフ ・ コーンクリームコロッケ ・ ブロッコリーサラダ ・ たまごとチーズのスープ
	赤 さば 豚肉 豆腐	赤 大豆 豚肉 ウインナー	赤 ベーコン まぐろ水煮 卵 粉チーズ	
	黄 米 油 ごま じゃがいも	黄 パン 油 じゃがいも ゼリー	黄 米 パター 油	
	緑 ごぼう れんこん にんじん	緑 玉ねぎ にんじん とうもろこし	緑 にんじん 玉ねぎ ビーマン	
	緑 玉ねぎ えのきだけ	緑 かぶ キャベツ	緑 マッシュルーム とうもろこし	
	小松菜 梨	ブロッコリー セロリー	キャベツ えのきだけ 小松菜	
	栄養量 小学部 637kcal・22.4g 中学部 842kcal・27.9g 高等部 801kcal・27.0g	栄養量 小学部 591kcal・24.7g 中学部 811kcal・32.3g 高等部 797kcal・31.3g	栄養量 小学部 613kcal・20.6g 中学部 779kcal・25.6g 高等部 740kcal・24.6g	
<b>6</b> ・ むぎごはん ・ さんまのかんろに ・ なすとピーマンのみそいため ・ わかめじる	<b>7</b> ・ ごはん ・ たまごのちぐさやき ・ ぶたじゃがキムチ ・ はるさめのすましじる ・ なしゼリー	<b>8</b> ・ なすのトマトスパゲティ ・ カレードレッシングサラダ ・ パインアップル	<b>9</b> ・ ごはん ・ ユーリンチー ・ はるさめとやさいのいためもの ・ むしとうもろこし ・ わかめスープ	<b>10</b> ・ こめこフオカッチャ ・ だいいずいりドライカレー ・ モロヘイヤのたまごスープ ・ フローズンヨーグルト
赤 さんま 豚肉 豆腐	赤 卵 鶏肉 豚肉 豆腐 なたと	赤 ベーコン ハム	赤 鶏肉 豚肉 豆腐	赤 豚肉 鶏肉 卵 ベーコン ヨーグルト
黄 米 小麦 油 焼麩	黄 米 油 じゃがいも 春雨	黄 スパゲティ 油	黄 米 油 春雨 ごま	黄 フオカッチャ 油
緑 たけのこ にんじん	緑 にんじん ねぎ しいたけ	緑 玉ねぎ にんじん なす ビーマン	緑 ねぎ キャベツ にんじん きくらげ	緑 にんじん 玉ねぎ ビーマン
緑 なす ビーマン	緑 玉ねぎ なら	緑 マッシュルーム ブロッコリー きゅうり	緑 チンゲンサイ ビーマン 玉ねぎ	緑 とうもろこし えのきだけ
緑 大根 ねぎ	緑 えのきだけ おくら	緑 キャベツ とうもろこし パインアップル	緑 えのきだけ とうもろこし	緑 モロヘイヤ
栄養量 小学部 609kcal・25.7g 中学部 818kcal・32.5g 高等部 774kcal・31.1g	栄養量 小学部 590kcal・24.8g 中学部 797kcal・31.1g 高等部 738kcal・29.1g	栄養量 小学部 534kcal・21.5g 中学部 660kcal・26.8g 高等部 619kcal・25.1g	栄養量 小学部 602kcal・26.0g 中学部 829kcal・34.0g 高等部 786kcal・32.8g	栄養量 小学部 551kcal・29.5g 中学部 730kcal・39.2g 高等部 710kcal・37.8g
<b>13</b> ・ わかめごはん ・ とうふのちゅうかに ・ じゃがいものにくみそあえ ・ オレンジ	<b>14</b> ・ ごはん ・ ぶたにくのみそづけやき ・ すきこんぶのもの ・ いらたまじる ・ きょうほう	<b>15 【みやぎ水産の日献立】</b> ・ むぎごはん ・ モウカザメのレモンふうみ ・ きりぼしだいこんのオイスターに ・ たまねぎのみそしる	<b>16</b> ・ ごはん ・ せんだいあおばぎょうざ ・ チンジャオロースー ・ えびとなめこのスープ ・ ゴールドキウイ	<b>17</b> ・ ごはん ・ あかうおのキムチやき ・ マーボーなす ・ きゅうりのちゅうかあえ ・ はるさめスープ
赤 豆腐 豚肉 えび うずら卵	赤 豚肉 すき昆布 卵 豆腐	赤 モウカザメ 豚肉 豆腐	赤 豚肉 えび 卵	赤 赤魚 豚肉 ハム
黄 米 油 じゃがいも	黄 米 油 ごま	黄 米 油 じゃがいも	黄 米 油	黄 米 油 ごま 春雨
緑 にんじん 玉ねぎ 白菜	緑 にんじん 大豆もやし	緑 レモン にんじん なら	緑 雪菜 ビーマン たけのこ	緑 にんじん 玉ねぎ たけのこ
緑 チンゲンサイ きくらげ	緑 たけのこ えのきだけ なら	緑 もやし エリンギ	緑 にんじん なめこ ねぎ	緑 なす ビーマン しいたけ ねぎ
緑 オレンジ	緑 玉ねぎ ぶどう	緑 たまねぎ えのきだけ	緑 小松菜 ゴールドキウイ	緑 きゅうり 白菜 えのきだけ
栄養量 小学部 620kcal・27.2g 中学部 850kcal・35.5g 高等部 782kcal・32.0g	栄養量 小学部 585kcal・24.8g 中学部 821kcal・33.6g 高等部 774kcal・32.2g	栄養量 小学部 609kcal・24.7g 中学部 832kcal・31.8g 高等部 767kcal・29.5g	栄養量 小学部 589kcal・26.3g 中学部 800kcal・33.9g 高等部 755kcal・32.4g	栄養量 小学部 525kcal・25.8g 中学部 711kcal・31.8g 高等部 665kcal・30.4g
<b>20</b> けいろうのひ <b>敬老の日</b> 	<b>21 【十五夜献立】</b> ・ さつまいもごはん ・ さんまのおしやき ・ れんこんいりひじきのにももの ・ けせんぬまちやまめ ・ おくずかけ	<b>22</b> ・ しょくパン ・ レーズンクリーム ・ ジャーマンオムレツ ・ ラタトゥイユ ・ まめとやさいのスープ	<b>23</b> しゅうぶんのひ <b>秋分の日</b> 	<b>24</b> ・ ソースやきそば ・ もずくスープ ・ フルーツヨーグルト
	赤 さんま ひじき 鶏肉 大豆 油揚げ	赤 卵 豚肉 チーズ 大豆		赤 豚肉 鶏肉 ヨーグルト
	黄 米 もち麦 さつまいも 油 白石うめん	黄 パン レーズンクリーム じゃがいも 油		黄 蒸し中華麺 油 ごま
	緑 れんこん さやいんげん	緑 玉ねぎ パセリ なす		緑 にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし
	緑 にんじん 枝豆 大根	緑 ズッキーニ 黄ピーマン トマト		緑 ビーマン えのきだけ ねぎ パナナ
	緑 ごぼう しいたけ	緑 キャベツ かぶ		緑 パインアップル みかん あんず
	栄養量 小学部 616kcal・25.0g 中学部 852kcal・32.9g 高等部 751kcal・28.1g	栄養量 小学部 593kcal・25.5g 中学部 790kcal・33.3g 高等部 772kcal・32.2g		栄養量 小学部 590kcal・26.7g 中学部 737kcal・32.6g 高等部 677kcal・30.4g
<b>27</b> ・ あぶらふどん ・ ひじきサラダ ・ ひきなじる	<b>28</b> ・ ツイストパン ・ とりにくのハニーマスタードやき ・ キャベツのカレーソテー ・ ミネストローネ ・ チーズ	<b>29</b> ・ ビビンバ ・ ワンタンスープ ・ ポテトチーズやき	<b>30</b> ・ ごはん ・ けせんぬまさんかつおメンチカツ ・ ほうれんそうのごまあえ ・ なめこじる ・ パナナ	<b>「十五夜」ってなあに?</b>  おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみ(旧暦)で、8月15日に当たる日です。夜は涼しく、空も満ちていることで、1年の中で一番美しい満月とされています。
赤 鶏肉 卵 まぐろ水煮 チーズ 油揚げ	赤 鶏肉 ベーコン 大豆 ウインナー	赤 豚肉 卵 チーズ	赤 かつお 豆腐	
黄 米 油麩	黄 パン はちみつ パター じゃがいも マカロニ	黄 米 油 ごま ワンタン じゃがいも	黄 米 油 ごま じゃがいも	
緑 玉ねぎ にんじん ねぎ	緑 キャベツ とうもろこし	緑 ほうれんそう 大豆もやし	緑 ほうれんそう キャベツ	
緑 きゅうり キャベツ とうもろこし	緑 にんじん トマト	緑 にんじん たけのこ もやし	緑 もやし なめこ 大根	
緑 大根 えのきだけ ねぎ	緑 玉ねぎ パジル	緑 白菜 チンゲンサイ きくらげ	緑 ねぎ パナナ	
栄養量 小学部 607kcal・25.7g 中学部 825kcal・32.6g 高等部 762kcal・30.3g	栄養量 小学部 577kcal・27.5g 中学部 797kcal・36.9g 高等部 790kcal・36.6g	栄養量 小学部 604kcal・25.5g 中学部 826kcal・32.7g 高等部 765kcal・30.2g	栄養量 小学部 576kcal・20.4g 中学部 751kcal・24.8g 高等部 713kcal・23.7g	

○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。