



# 9月の献立表

月	火	水	木	金
<p><b>【9月の平均栄養量】</b> (上段:給与量 下段:基準量) 小学部 / 中学部 / 高等部</p> <p>エネルギー 533kcal / 681kcal / 816kcal 542kcal / 698kcal / 869kcal</p> <p>たんぱく質 23.2g / 28.3g / 32.6g 22.3g / 28.8g / 35.8g</p> <p>脂質 18.7g / 21.7g / 24.0g 15.9g / 19.4g / 24.2g</p> <p>塩分 2.4g / 3.0g / 3.3g 2.0g / 2.5g / 2.5g</p>				
<p>【9月の平均栄養量】</p> <p>小学部 / 中学部 / 高等部</p> <p>エネルギー 533kcal / 681kcal / 816kcal 542kcal / 698kcal / 869kcal</p> <p>たんぱく質 23.2g / 28.3g / 32.6g 22.3g / 28.8g / 35.8g</p> <p>脂質 18.7g / 21.7g / 24.0g 15.9g / 19.4g / 24.2g</p> <p>塩分 2.4g / 3.0g / 3.3g 2.0g / 2.5g / 2.5g</p>		<p>【献立表の見方】</p> <p>※献立名の下での赤・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。</p> <p><b>赤…主に体をつくる食べ物</b> <b>黄…主にエネルギーのもとになる食べ物</b> <b>緑…主に体の調子を整える食べ物</b></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>		<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ねぎしおぶたどん</li> <li>わかめじる</li> <li>フルーツポンチ</li> </ul>
<p>【9月の平均栄養量】</p> <p>小学部 / 中学部 / 高等部</p> <p>エネルギー 533kcal / 681kcal / 816kcal 542kcal / 698kcal / 869kcal</p> <p>たんぱく質 23.2g / 28.3g / 32.6g 22.3g / 28.8g / 35.8g</p> <p>脂質 18.7g / 21.7g / 24.0g 15.9g / 19.4g / 24.2g</p> <p>塩分 2.4g / 3.0g / 3.3g 2.0g / 2.5g / 2.5g</p>		<p>【献立表の見方】</p> <p>※献立名の下での赤・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。</p> <p><b>赤…主に体をつくる食べ物</b> <b>黄…主にエネルギーのもとになる食べ物</b> <b>緑…主に体の調子を整える食べ物</b></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>		<p>赤 豚肉 豆腐 油揚げ</p> <p>黄 米 油 ごま 焼麩 ゼリー</p> <p>緑 ねぎ 玉ねぎ 葉ねぎ 大根 にんじん パナナ みかん パインアップル</p> <p>栄養量 小学部 516kcal・22.5g 中学部 669kcal・27.4g 高等部 824kcal・32.2g</p>
<p><b>4</b></p> <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がけ</li> <li>きりぼしだいこんのもの</li> <li>こまつなのみそじる</li> </ul>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>あかうおのこうみやき</li> <li>マーボなす</li> <li>なめこのたまごスープ</li> <li>チーズ</li> </ul>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>しょくパン</li> <li>レモンはちみつ</li> <li>ミートオムレツ</li> <li>ラトウイユ</li> <li>ひよこめとやさしいカレースープ</li> </ul>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>はるまき</li> <li>ぶたキムチいため</li> <li>はるさめスープ</li> </ul>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>マーボー豆腐</li> <li>きりぼしだいこんのサラダ</li> <li>オレンジ</li> </ul>
赤 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 豆腐	赤 赤魚 豚肉 卵 鶏肉 豆腐 チーズ	赤 卵 豚肉 ベーコン ウインナー	赤 豚肉 鶏肉	赤 豚肉 豆腐 まぐろ水煮
黄 米 油 ごま じゃがいも	黄 米 油	黄 食パン はちみつ 油 じゃがいも	黄 米 油 春雨	黄 米 油 ごま
緑 玉ねぎ りんご 切干大根 にんじん しいたけ 小松菜	緑 ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ ピーマン なす にんじん なめこ 小松菜	緑 にんじん 玉ねぎ パセリ なす ズッキーニ トマト 黄 ピーマン キャベツ かぶ	緑 もやし にんじん にら たけのこ ねぎ 白菜 えのきだけ	緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ たけのこ しいたけ にら 切干大根 きゅうり とうもろこし オレンジ
栄養量 小学部 461kcal・23.5g 中学部 619kcal・30.9g 高等部 748kcal・33.7g	栄養量 小学部 477kcal・26.2g 中学部 624kcal・33.3g 高等部 753kcal・36.7g	栄養量 小学部 537kcal・23.4g 中学部 713kcal・29.8g 高等部 759kcal・32.8g	栄養量 小学部 545kcal・20.4g 中学部 627kcal・21.8g 高等部 855kcal・27.1g	栄養量 小学部 531kcal・24.9g 中学部 676kcal・30.0g 高等部 839kcal・36.1g
<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>モウカザメのごまがらめ</li> <li>れんこんいりひじきのもの</li> <li>かきたまじる</li> </ul>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>なすのトマトスパゲティ</li> <li>わかめとツナのサラダ</li> <li>かぼちゃむしパン</li> </ul>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>セルフメンチカツバーガー(パン メンチカツ)</li> <li>キャベツのカレーソテー</li> <li>ミネストローネ</li> </ul>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>たまごのちぐさやき</li> <li>にくじゃが</li> <li>キャベツのみそじる</li> </ul>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレーライス</li> <li>コーンサラダ</li> <li>なし</li> </ul>
赤 モウカザメ 大豆 鶏肉 さつま揚げ 卵 豆腐	赤 ベーコン まぐろ水煮	赤 豚肉 ベーコン 大豆 ウインナー	赤 わかめ 卵 鶏肉 豚肉 豆腐	赤 豚肉
黄 米 油 ごま	黄 スパゲティ 油 ホットケーキミックス	黄 パン 油 マカロニ じゃがいも	黄 米 油 じゃがいも	黄 米 油 じゃがいも
緑 にんじん さやいんげん れんこん 玉ねぎ えのきだけ 小松菜	緑 玉ねぎ にんじん なす トマト マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし かぼちゃ	緑 キャベツ とうもろこし にんじん 玉ねぎ トマト	緑 にんじん ねぎ しいたけ 玉ねぎ さやえんどう キャベツ もやし えのきだけ	緑 玉ねぎ にんじん トマト りんご とうもろこし きゅうり キャベツ 梨
栄養量 小学部 560kcal・24.8g 中学部 724kcal・30.0g 高等部 892kcal・35.4g	栄養量 小学部 580kcal・23.4g 中学部 686kcal・27.9g 高等部 754kcal・31.0g	栄養量 小学部 576kcal・21.6g 中学部 792kcal・28.1g 高等部 816kcal・29.3g	栄養量 小学部 514kcal・25.9g 中学部 669kcal・31.3g 高等部 826kcal・37.4g	栄養量 小学部 585kcal・20.4g 中学部 757kcal・25.1g 高等部 923kcal・29.5g
<p><b>18</b></p> <p>けいろうのひ 敬老の日</p> 	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎせい豆腐</li> <li>ぶたにくとごぼうのみそじ</li> <li>はるさめのすまじる</li> </ul>	<p><b>20 【みやぎ水産の日献立】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かつおのごまみそがらめ</li> <li>キャベツのおかかあえ</li> <li>けんちんじる</li> </ul>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>とうふハンバーグ</li> <li>じゃがいものそぼろに</li> <li>ほうとうふうみそじる</li> </ul>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カレーピラフ</li> <li>ブロッコリーサラダ</li> <li>たまごとチーズのスープ</li> <li>ミニりんごゼリー</li> </ul>
赤 卵 豆腐 豚肉 鶏肉 なたと	赤 かつお かつお節 豆腐	赤 豆腐 豚肉 油揚げ	赤 豆腐 豚肉 油揚げ	赤 鶏肉 まぐろ水煮 卵 チーズ ベーコン
黄 米 油 春雨	黄 米 油 ごま 里芋	黄 米 油 じゃがいも うどん	黄 米 油 じゃがいも うどん	黄 米 バター 油 ごまドレッシング ゼリー
緑 にんじん ねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん ごぼう さやいんげん えのきだけ 小松菜	緑 にんじん ねぎ 大根 にんじん ごぼう 白菜 ねぎ	緑 玉ねぎ にんじん ごぼう 大根 かぼちゃ しめじ ねぎ	緑 玉ねぎ にんじん ごぼう 大根 かぼちゃ しめじ ねぎ	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 えのきだけ 小松菜
栄養量 小学部 515kcal・26.0g 中学部 667kcal・31.2g 高等部 827kcal・37.3g	栄養量 小学部 504kcal・25.4g 中学部 654kcal・30.6g 高等部 807kcal・36.6g	栄養量 小学部 530kcal・23.5g 中学部 684kcal・28.7g 高等部 814kcal・31.9g	栄養量 小学部 530kcal・23.5g 中学部 684kcal・28.7g 高等部 814kcal・31.9g	栄養量 小学部 468kcal・18.9g 中学部 628kcal・22.6g 高等部 777kcal・26.6g
<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>あぶらふどん</li> <li>きゅうりともやしのちゅうかあえ</li> <li>ひきなじる</li> </ul>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ソースやきそば</li> <li>わかめスープ</li> <li>なしゼリー</li> </ul>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきごはん</li> <li>かぼちゃコロケ</li> <li>れんこんサラダ</li> <li>なめこじる</li> </ul>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトパン</li> <li>チリコンカン</li> <li>かぼちゃポターージュ</li> <li>パインアップル</li> </ul>	<p><b>29 【十五夜献立】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>さつまいもごはん</li> <li>さんまのしおやき</li> <li>ゆでえだまめ</li> <li>おくずかけ</li> <li>てづくりまんげつゼリー</li> </ul>
赤 卵 鶏肉 まぐろ水煮 油揚げ	赤 豚肉 鶏肉 豆腐	赤 鶏肉 ひじき まぐろ水煮 豆腐	赤 豚肉 大豆 鶏肉	赤 さんま 油揚げ
黄 米 油 麩 油 ごま	黄 中華麺 油 ごま ゼリー	黄 米 油 マヨネーズ じゃがいも	黄 パン 油 じゃがいも	黄 米 さつまいも 白石うーめん 里芋
緑 玉ねぎ にんじん ねぎ きゅうり もやし 大根 えのきだけ ねぎ	緑 にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし ピーマン ねぎ たけのこ えのきだけ	緑 にんじん かぼちゃ れんこん キャベツ とうもろこし なめこ だいこん ねぎ	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	緑 枝豆 にんじん 大根 ごぼう さやいんげん しいたけ あんず
栄養量 小学部 531kcal・24.2g 中学部 643kcal・28.2g 高等部 794kcal・33.4g	栄養量 小学部 523kcal・24.4g 中学部 605kcal・28.1g 高等部 702kcal・32.4g	栄養量 小学部 575kcal・19.5g 中学部 700kcal・23.2g 高等部 889kcal・28.3g	栄養量 小学部 563kcal・24.6g 中学部 762kcal・31.2g 高等部 810kcal・33.9g	栄養量 小学部 577kcal・22.0g 中学部 729kcal・26.6g 高等部 901kcal・30.1g

○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、7、8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。