



9月 献立予定表



日	曜	献立名		赤の食品 (からだをつくるものになるもの)		緑の食品 (からだの調子を整えるものになるもの)		黄の食品 (エネルギーのもとになるもの)		栄養価		給食のない学校	
		★栄養価は『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』で計算しています。 ★学校行事や物資等の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g)		食塩相当量(g)
		★学校行事や物資等の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。		魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	小	中		
		★学校行事や物資等の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。		主食		おかず (主菜・副菜・汁物・デザート)							
1	月	ゆかりごはん	照り焼きチキン ひじきと枝豆の炒り煮 大根のみそ汁 いちごのパンナコッタ	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 芽ひじき	赤しそ にんじん	にんにく しょうが だいこん えだまめ えのきたけ ねぎ	米 強化米 こんにやく 三温糖 じゃがいも パンナコッタ	米油	589 27.3 16.7 2.9	733 32.7 18.6 3.6		
2	火	ごはん	春巻き 切り干し大根のオイスターソース炒め エジプトの王様スープ	豚肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん にら モロヘイヤ	きりぼしだいこん だいずもやし たまねぎ コーン キャベツ えのきたけ	米 強化米 三温糖 片栗粉 緑豆はるさめ 春巻きの皮	大豆油 ごま油	688 21.3 26.4 2.5	837 25.3 29.6 3.0		
3	水	ナン	大崎大豆のドライカレー ツナごぼうサラダ コンソメスープ	豚肉 大豆 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン パセリ トマト	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう きゅうり コーン だいこん	ナン 三温糖 じゃがいも	米油 ごま油 卵不使用卵代替	606 28.5 24.9 2.5	761 34.9 29.5 3.3		
4	木	ごはん	ほっけの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 えのきたけ りんご	ほっけ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ りんご	米 強化米 じゃがいも 三温糖 片栗粉	米油	576 27.8 14.9 2.4	725 33.6 16.6 2.9	三本木中 古川西小中 (5年)	
5	金	ごはん	五目野菜肉だんご(小2個・中3個) わかめと野菜の和えもの ちゃんぽんめん お魚ふりかけ	鶏肉 豚肉 いか かまぼこ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん きぬさや	緑豆もやし ねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン きくらげ れんこん ごぼう たまねぎ	米 強化米 三温糖 パン粉 ちゃんぽんめん	ごま油 ごま油 米油	569 23.5 15.1 2.6	746 29.5 18.0 3.6	古川西小中 (5年)	
8	月	ごはん	すずかけしゅうまい(小2個・中3個) チンジャオロースー ごもく 五目スープ	豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳	ピーマン パプリカ にんじん にら	しょうが たまねぎ だけのこ たまねぎ 緑豆もやし 干しいたけ	米 強化米 三温糖 片栗粉 しゅうまいの皮	米油 ごま油	578 24.9 18.9 2.1	758 30.9 22.7 3.0		
9	火	ごはん	いわしの梅煮 菜と小松菜の和えもの 米粉めんのすまし汁 ミニアセロラゼリー	いわし かまぼこ なるこ	牛乳	こまつな にんじん	緑豆もやし 舞茸 ねぎ 干しいたけ	米 強化米 三温糖 米粉めん アセロラゼリー		537 21.6 11.2 2.6	673 26.2 12.3 3.3	古川西小中 (4年)	
10	水	食パン	ジャージャー麺 もやしの中華サラダ 塩野菜スープ チョココリウム	豚肉 ハム みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 緑豆もやし コーン 干しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ だけのこ	食パン チョコクリーム 蒸し中華めん 片栗粉	米油 ごま油	760 30.4 29.5 3.4	929 37.2 33.3 4.3	古川西小中 (3年)	
11	木	ごはん	オムレツのトマトソースがけ スタミナ納豆 みそけんちん汁	たまご 鶏肉 納豆 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ごねぎ トマト	にんにく しょうが たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	米 強化米 上白糖 こんにやく パン粉	ごま油 米油	616 29.7 19.9 2.2	803 36.6 24.4 2.7		
12	金	キムチ ごはん	かぼちゃチーズフライ チャブチェ トックスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パプリカ かぼちゃ	しょうが キムチ だけのこ きくらげ にんにく ほうさい 干しいたけ ねぎ	米 小麦粉 パン粉 緑豆はるさめ 上白糖 トック	ごま油 ごま油 大豆油	666 22.8 20.4 3.7	826 27.9 25.2 4.6		
16	火	ごはん	鶏肉の甘酢あんかけ 豆もやしの煮物 山豆ひもじ 仙台芋煮汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが だいずもやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	米 強化米 片栗粉 三温糖 こんにやく さといも	大豆油 ごま油 米油	654 31.6 23.6 2.1	822 38.1 27.7 2.6		
17	水	ごはん	チリコンカンライスの具 オニオンスープ チョコっと蒸しケーキ	豚肉 大豆 いんげん豆 ひよこ豆 ベーコン たまご	牛乳	パプリカ にんじん キャベツ パセリ	にんにく たまねぎ だいこん ほうさい たまねぎ	米 強化米 蒸しパン/ミックス チョコクリーム	米油	653 25.1 18.5 2.2	826 30.2 21.5 2.7		
18	木	もち玄米 入りごはん	ビビンバ(豚炒め・辛みそ) ほうれん草のナムル わかめスープ	豚肉 みそ 豆腐 なるこ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが ねぎ 緑豆もやし だいずもやし えのきたけ	米 もち玄米 三温糖	ごま油 ドレッシング ごま	582 28.8 18.5 3.6	734 35.0 21.3 4.6	三本木小 (6年)	
19	金	ごはん	さんまの甘煮 きゅうりのごま酢あえ おくすかけ さんだんご	さんま 油揚げ さけ	牛乳	にんじん だいこん	緑豆もやし きゅうり ごぼう えだまめ 干しいたけ	米 強化米 三温糖 うーめん じゃがいも 白玉ふ こんにやく 片栗粉 だんご	ごま油 ごま	705 25.6 21.4 3.4	892 31.4 25.2 4.3	三本木小 (6年)	
22	月	ごはん	彩りそぼろ 小松菜のおかか和え わかめと豆腐のみそ汁	鶏肉 おから 油揚げ かつお節 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 煮干し粉	にんじん こまつな	しょうが コーン えだまめ 緑豆もやし だいこん ねぎ	米 強化米 三温糖 じゃがいも	米油	564 29.5 16.7 2.1	718 35.9 19.3 2.6		
24	水	ココアパン	鶏肉とパンネのトマト煮 かぼちゃサラダ 秋野菜ポトフ	鶏肉 ハム ウィンナー	牛乳 チーズ	トマト かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり だいこん ほうさい	ココアパン パンネ さつまいも	オリーブ油 卵不使用卵代替	722 26.4 30.4 4.0	913 32.6 37.2 5.2	古川西小中 (6年)	
25	木	ごはん	かつおのかりんと揚げ 五目きんぴら かきたま汁	かつお 豚肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	ごぼう れんこん 干しいたけ	米 強化米 黒砂糖 こんにやく 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま油	617 28.6 19.8 2.7	783 34.7 23.2 3.5	古川西小中 (6年)	
26	金	ごはん	ポークハヤシライス ブロッコリーのごま風味サラダ ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン キャベツ きゅうり	米 押麦 強化米 じゃがいも	米油 ドレッシング	713 25.4 24.7 3.2	889 30.3 29.0 3.8		
29	月	ごはん	ハムエッグ 洋風肉じゃが 春巻汁	たまご ハム ベーコン 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース えのきたけ ねぎ	米 強化米 じゃがいも 三温糖 緑豆はるさめ	米油	640 26.3 19.5 2.9	785 29.8 20.9 3.5	三本木中 古川西小中 (7~9年)	
30	火	ごはん	赤魚の竜田揚げ ほうれん草のおひたし いものこ汁 りんご	赤魚 かつお節 鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳	ほうれんそう にんじん	緑豆もやし だいこん ごぼう ねぎ りんご	米 強化米 さといも こんにやく 三温糖	大豆油	571 25.5 16.0 2.0	728 31.2 19.2 2.4	古川西小中 (7~9年)	

- 牛乳は毎日つきます
- かみかみメニューは、よくかんで食べましょう
- 魚の小骨に注意して食べましょう
- 毎月19日は「食育の日」です

～今月の宮城県 及び 大崎市の地場産品～

牛乳 米 パン みそ しょうゆ 大豆 豆腐
油揚げ たまご 豚肉 鶏肉 米粉めん きゅうり
こまつな チンゲンサイ ほうれんそう えのきたけ
にら ねぎ ほうさい たまねぎ かぼちゃ

～給食費口座振替日のお知らせ～
5期 9月30日(火)
残高のご確認をお願いいたします。