



9月の献立表

月	火	水	木	金
<p>【9月の平均栄養量】 (小学部 / 中学部・高等部)</p> <p>エネルギー … 593kcal / 748kcal たんぱく質 … 24.8g / 29.8g 脂 質 … 18.8g / 21.6g 塩 分 … 2.6g / 3.2g</p> <p>【献立表の見方】 ※献立名の下に赤・黄・緑の表示は食品の動きを色分けしたものです。食品の主な動きは次のとおりです。 赤・・・おもに体をつくる食べ物 黄・・・おもにエネルギーのもとになる食べ物 緑・・・おもに体の調子を整える食べ物 ※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。</p>				<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しょくパン ・レモンはちみつ ・ユーリンチー ・ラトユユ ・まめとやさいのスープ <p>赤 鶏肉 ベーコン 大豆 黄 パン はちみつ 油 じゃが芋 緑 ねぎ 玉ねぎ ズッキーニ なす 黄ピーマン トマト にんじん かぶ キャベツ</p> <p>580kcal 25.6g</p>
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタミナぶたどん ・だいこんのごまずあえ ・ゆでとうもろこし ・さめだんごのすましじる <p>赤 豚肉 まぐろ水煮 サメ 豆腐 黄 米 油 ごま 緑 玉ねぎ にら にんじん 大根 きゅうり とうもろこし しめじ 小松菜</p> <p>603kcal 28.6g</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・はるまき ・ぶたキムチいため ・ゆでえだまめ ・えびとなめこのスープ <p>赤 豚肉 えび 卵 黄 米 油 緑 たけのこ もやし にんじん にら 枝豆 なめこ ねぎ 小松菜</p> <p>640kcal 24.8g</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なすのトマトスパゲティ ・すぐもりたまご ・コーンサラダ <p>赤 ベーコン 卵 黄 スパゲティ 油 緑 トマト なす 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ とうもろこし きゅうり</p> <p>606kcal 25.6g</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さばのみそに ・ごもくきんぴら ・こまつなのみそしる ・マンゴープリン <p>赤 鯖 さつま揚げ 豆腐 黄 米 油 ごま じゃが芋 緑 ごぼう にんじん れんこん 小松菜 玉ねぎ</p> <p>628kcal 23.6g</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こめこフオカッチャ ・だいいりドライカレー ・モロヘイヤのたまごスープ ・フルーツポンチ <p>赤 豚肉 鶏肉 大豆 卵 ベーコン 黄 米粉フオカッチャ 油 ゼリー 緑 玉ねぎ にんじん とうもろこし ピーマン モロヘイヤ えのきだけ バナナ みかん パイン</p> <p>571kcal 28.5g</p>
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・とうふのちゅうかに ・じゃがいものにくみそあえ ・みやぎけんさんなしのゼリー <p>赤 豚肉 豆腐 油揚げ 黄 米 油 じゃが芋 ごま 緑 玉ねぎ にんじん にら きゅうり 大根 ねぎ</p> <p>647kcal 26.6g</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さんまのかばやき ・キャベツのおかかあえ ・はるさめとおくらのすましじる <p>赤 さんま 鶏肉 なたと 豆腐 黄 米 油 春雨 緑 キャベツ にんじん もやし おくら えのきだけ</p> <p>625kcal 23.6g</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ソースやきそば ・わかめスープ ・フルーツのゼリーあえ <p>赤 豚肉 鶏肉 豆腐 黄 中華麺 油 ごま ゼリー 緑 もやし キャベツ にんじん ねぎ 玉ねぎ ピーマン えのきだけ たけのこ みかん パイン もも</p> <p>546kcal 23.8g</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ツイストパン ・ツナとチーズのオムレツ ・キャベツのカレーソテー ・レタスとほたてのスープ ・パインアップル <p>赤 ツナ水煮 チーズ 卵 ほたて 黄 パン バター 緑 玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし レタス えのきだけ チンゲンサイ パインアップル</p> <p>557kcal 27.1g</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・いかのしおこうじやき ・うのはないり ・あぶらふみそしる ・バナナ <p>赤 いか おから 鶏肉 豆腐 黄 米 油 じゃが芋 緑 にんじん ごぼう ねぎ しいたけ 大根 バナナ</p> <p>552kcal 24.6g</p>
<p>18</p> <p>けいろうのひ 敬老の日</p> <p>赤 かつお 大豆 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 黄 米 油 じゃが芋 緑 にんじん さやいんげん なめこ だいこん ねぎ みつば 梨</p> <p>614kcal 27.5g</p>	<p>19【食育の日給食】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・かつおのオーロラソース ・ひじきのにも ・なめこじる ・なし <p>『敬老の日給食』 “まごはやさしい”</p> <p>赤 豚肉 ハム 黄 米 油 ごま 春雨 緑 なす にんじん 玉ねぎ ねぎ たけのこ しいたけ ピーマン もやし キャベツ チンゲンサイ</p> <p>573kcal 20.4g</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さけふりかけ ・ポークしゅうまい ・マーボーなす ・きゅうりのちゅうかあえ ・はるさめパイタンスープ <p>赤 凍り豆腐 豆腐 卵 黄 米 油 ごま 緑 小松菜 キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ えのきだけ にら りんご</p> <p>585kcal 20.4g</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・こおりどうふのからあげ ・こまつなのごまあえ ・にらたまじる ・りんご <p>赤 えび 鶏肉 卵 チーズ 黄 米 バター じゃが芋 緑 玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト キャベツ えのきだけ 小松菜</p> <p>540kcal 26.2g</p>	
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・とりにくのパーベキューソースがけ ・すきこんぶのもの ・なすのみそしる ・とうもろこしプリン <p>赤 鶏肉 豚肉 豆腐 黄 米 油 ごま 緑 玉ねぎ りんご たけのこ にんじん たけのこ 大豆もやし なす えのきだけ とうもろこし</p> <p>568kcal 25.8g</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こくとうパン ・メープルマーガリン ・アジフライ ・こまつなのソテー ・ミネストローネ <p>赤 アジ ベーコン 大豆 黄 黒糖パン マーガリン じゃが芋 緑 小松菜 とうもろこし にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト</p> <p>642kcal 24.5g</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さばのてりやき ・きりぼしだいこんのもの ・キャベツのみそしる <p>赤 鯖 さつま揚げ 豆腐 黄 米 ごま 油 緑 切り干し大根 にんじん さやいんげん しいたけ キャベツ ねぎ</p> <p>552kcal 24.5g</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレーライス ・かみかみサラダ ・きよほう <p>赤 豚肉 さきいか 黄 米 油 じゃが芋 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 巨峰</p> <p>636kcal 22.4g</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ビビンバ ・ワンタンスープ ・みやぎけんさんなしのフルーツヨーグルト <p>赤 豚肉 卵 ヨーグルト 黄 米 油 ワンタン じゃが芋 緑 大豆もやし ほうれんそう 白菜 にんじん もやし たけのこ チンゲンサイ 梨 バナナ みかん</p> <p>609kcal 24.7g</p>

○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。ぜひご覧ください。

○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月の給食を写真で紹介しておりますので、ぜひご覧ください。