



# 8・9月 予定献立表

| 日    | 曜 | 献立名  | 1群          |             | 2群                            |                   | 3群                     |   | 4群                     |                    | 5群 |              | 給食なしの学校 |
|------|---|--|-------------|-------------|-------------------------------|-------------------|------------------------|---|------------------------|--------------------|----|--------------|---------|
|      |   |  | たんぱく質を多く含む  | 無機質を多く含む    | カロテンを多く含む                     | ビタミンCや食物繊維を多く含む   | 炭水化物を多く含む              | 脂質を多く含む                                   |                        |                    |    |              |         |
| 8/22 | 木 | ご飯 キャベツメンチカツ (クラス用ソース)<br>ひじきと大豆の炒り煮 芋煮汁                 | 845<br>25.5 | 28.6<br>3.3 | 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐                   | 牛乳 ひじき            | 人参 絹さや                 | 白菜 まいたけ ねぎ キャベツ 玉ねぎ                       | ご飯 砂糖 里芋 パン粉           | 米油                 |    | 東向中          |         |
| 23   | 金 | 夏野菜カレーライス (麦ご飯 夏野菜カレー)<br>フルーツポンチ                        | 879<br>20.1 | 23.8<br>2.2 | 豚肉                            | 牛乳                | トマト 人参<br>かぼちゃ         | りんご みかん パイン 生姜 にんにく<br>玉ねぎ スッキーニ なす パプリカ  | ご飯 麦 砂糖<br>じゃが芋 ゼリー    | 米油                 |    |              |         |
| 26   | 月 | ご飯 さばのみそ煮<br>れんこんサラダ かきたま汁                               | 883<br>34.1 | 33.5<br>3.0 | さば ツナ 豆腐 卵 みそ                 | 牛乳                | 人参 ほうれん草               | れんこん 干しいたけ ねぎ                             | ご飯 でん粉                 | ごま マヨネーズ<br>ドレッシング |    |              |         |
| 27   | 火 | 背割りソフトパン チリドッグの具<br>ツナサラダ ジュリアンスープ レモンソーダゼリー             | 881<br>31.0 | 35.4<br>5.1 | 豚肉 ウインナー ひよこ豆<br>レンズ豆 ツナ ベーコン | 牛乳 わかめ            | 人参 トマト パセリ             | にんにく 玉ねぎ きゅうり コーン 大根<br>セロリー キャベツ         | パン 砂糖 ゼリー              | 米油 ドレッシング          |    |              |         |
| 28   | 水 | ご飯 笹かまぼこの葱ソースかけ<br>ごぼうと豚肉の炒り煮 高野豆腐のみそ汁 冷凍パイン             | 748<br>15.1 | 31.4<br>3.6 | 笹かまぼこ 豚肉 みそ 高野豆腐              | 牛乳                | 人参                     | ねぎ ごぼう 大根 パイン                             | ご飯 砂糖 でん粉<br>じゃが芋      | ごま油 ごま             |    |              |         |
| 29   | 木 | 米粉パン ハムチーズピカタ (クラス用ケチャップ)<br>ジャーマンポテト コーンポタージュ           | 875<br>32.1 | 33.0<br>4.7 | ハム 卵 ベーコン ひよこ豆                | 牛乳 生クリーム<br>チーズ   | 人参 パセリ                 | 玉ねぎ コーン                                   | パン じゃが芋 でん粉            | バター                |    |              |         |
| 30   | 金 | ご飯 春巻き バンサンスー 塩ワタンスープ                                    | 794<br>24.9 | 21.7<br>3.4 | ハム 卵 豚肉 なた                    | 牛乳                | 人参                     | きゅうり キャベツ 白菜 メンマ ねぎ<br>玉ねぎ もやし たけのこ       | ご飯 マロニー 砂糖<br>ワタん 小麦粉  | 米油 ごま油             |    |              |         |
| 9/2  | 月 | ご飯 いわしのごまみそ煮<br>ほうれん草のおひたし 豆麩のみそ汁                        | 703<br>15.5 | 27.5<br>3.1 | いわし みそ 笹かまぼこ<br>かつお節 油揚げ 豆腐   | 牛乳                | 人参 ほうれん草               | もやし 大根 ねぎ                                 | ご飯 じゃが芋 豆麩             | ごま                 |    | 日中           |         |
| 3    | 火 | レーズンパン 照り焼きハンバーグ<br>枝豆とコーンのソテー ミネストローネ                   | 899<br>29.3 | 33.4<br>4.2 | 鶏肉 豚肉 ウインナー ベーコン              | 牛乳                | 人参 パセリ トマト             | レーズン コーン 枝豆 玉ねぎ                           | パン じゃが芋 マカロニ           | バター                |    |              |         |
| 4    | 水 | <b>地区駅伝大会</b>  |             |             |                               |                   |                        |   |                        |                    |    |              |         |
| 5    | 木 | バターロールパン ポテトのオープン焼き<br>カラフルサラダ ミートボールスープ ぶどうゼリー          | 830<br>29.4 | 26.3<br>4.2 | 鶏肉 豚肉                         | 牛乳                | ブロッコリー 人参<br>赤ピーマン パセリ | カリフラワー 黄ピーマン 玉ねぎ<br>もやし キャベツ              | パン じゃが芋 ゼリー<br>でん粉 パン粉 | ドレッシング             |    | 富中・二中<br>成中  |         |
| 6    | 金 | ご飯 そぼろ丼の具 野菜とがんもの煮物 すいとん汁                                | 879<br>24.8 | 37.2<br>3.9 | 鶏肉 豚肉 卵 がんもどき<br>油揚げ          | 牛乳                | 人参 さやいんげん              | 生姜 玉ねぎ グリンピース ごぼう たけのこ<br>干しいたけ 大根 ねぎ     | ご飯 砂糖 すいとん             | 米油                 |    | 富中           |         |
| 9    | 月 | ご飯 カレーロールフライ<br>野菜とツナのソテー 洋風卵スープ                         | 769<br>24.1 | 25.5<br>2.7 | ソーセージ ツナ ベーコン<br>豆腐 卵         | 牛乳                | 人参 パセリ                 | 生姜 玉ねぎ コーン キャベツ                           | ご飯 でん粉 じゃが芋<br>パン粉     | 米油                 |    | 東向中<br>日中・成中 |         |
| 10   | 火 | ココアパン えびグラタン<br>スパゲティナポリタン ポトフ                           | 853<br>28.0 | 28.7<br>4.0 | えび ハム ウインナー                   | 牛乳 チーズ            | ピーマン 人参<br>ブロッコリー トマト  | 玉ねぎ マッシュルーム 大根                            | パン スパゲティ<br>じゃが芋 マカロニ  | 米油                 |    | 日中           |         |
| 11   | 水 | ご飯 かにしゅうまい (2個)<br>舞茸のオイスターソース炒め 中華スープ                   | 745<br>19.2 | 28.7<br>3.6 | かに たら 豚肉 ハム<br>なた 豆腐          | 牛乳                | 赤ピーマン 人参<br>チンゲン菜      | にんにく たけのこ まいたけ 枝豆<br>干しいたけ メンマ キャベツ 玉ねぎ   | ご飯 砂糖 でん粉 パン粉          | 米油 ごま油             |    | 富中           |         |
| 12   | 木 | 舞茸ご飯 スコッチエッグ (クラス用ケチャップ)<br>もやしのごま酢和え 豚汁 お月見ゼリー <食育の日献立> | 820<br>23.8 | 29.9<br>4.1 | 卵 鶏肉 油揚げ 豚肉<br>豆腐 みそ          | 牛乳                | 人参                     | もやし きゅうり 白菜 ごぼう 大根<br>ねぎ まいたけ 玉ねぎ         | ご飯 砂糖 里芋<br>パン粉 ゼリー    | 米油 ごま              |    | 二中           |         |
| 13   | 金 | ご飯 さんまのかば焼き<br>きんぴらごぼう 白玉汁 冷凍黄桃                          | 912<br>26.4 | 27.7<br>3.7 | さんま さつま揚げ 鶏肉 なた               | 牛乳                | 人参                     | ごぼう 白菜 ねぎ 桃                               | ご飯 砂糖<br>白玉もち でん粉      | 米油 ごま ごま油          |    | 二中           |         |
| 17   | 火 | ミルクパン かぼちゃの天ぷら<br>海藻サラダ 山菜うどん                            | 812<br>27.4 | 30.6<br>4.8 | 鶏肉 油揚げ なた                     | 牛乳 わかめ<br>茎わかめ 昆布 | かぼちゃ 人参                | きゅうり 山菜ミックス ねぎ                            | パン うどん<br>小麦粉 でん粉      | ごま 米油              |    |              |         |
| 18   | 水 | 中華飯 (ご飯 中華飯の具)<br>バンバンジーサラダ アセロラゼリー                      | 746<br>16.5 | 30.3<br>3.1 | 鶏肉 豚肉 えび いか<br>うずらの卵          | 牛乳                | さやいんげん 人参              | きゅうり もやし 生姜 干しいたけ<br>たけのこ 白菜 ヤングコーン       | ご飯 砂糖<br>でん粉 ゼリー       | 米油 ドレッシング<br>ごま油   |    |              |         |
| 19   | 木 | 米粉フォカッチャ ドライカレー<br>ラビオリスープ ヨーグルト                         | 782<br>23.1 | 38.2<br>4.5 | 豚肉 鶏肉                         | 牛乳 ヨーグルト          | 人参 パセリ                 | にんにく 生姜 玉ねぎ<br>グリンピース キャベツ                | パン 砂糖<br>小麦粉 パン粉       | 米油                 |    |              |         |
| 20   | 金 | ご飯 鶏肉の香味焼き 肉じゃが なめこ汁                                     | 728<br>15.2 | 33.2<br>2.9 | 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ                   | 牛乳                | 人参                     | 玉ねぎ グリンピース 大根 なめこ ねぎ                      | ご飯 じゃが芋 砂糖             | 米油                 |    |              |         |
| 24   | 火 | パンブキンパン ウインナーの卵巻き<br>まめまめサラダ キャベツのクリームスープ                | 959<br>38.6 | 38.5<br>4.1 | 卵 ウインナー 大豆<br>ハム 鶏肉           | 牛乳 生クリーム<br>脱脂粉乳  | 人参                     | 枝豆 コーン 玉ねぎ キャベツ                           | パン じゃが芋                | ドレッシング             |    |              |         |
| 25   | 水 | ビビンバ (麦ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ                                | 788<br>24.2 | 29.5<br>3.1 | 豚肉 みそ                         | 牛乳 わかめ            | 人参 ほうれん草               | にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ<br>えのきたけ ねぎ               | ご飯 麦 砂糖                | 米油 ラー油<br>ごま ごま油   |    |              |         |
| 26   | 木 | ご飯 あじフライ (クラス用ソース)<br>切り干し大根の炒り煮 さつま汁                    | 814<br>22.0 | 28.7<br>2.6 | あじ 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ               | 牛乳                | 人参                     | 干しいたけ 切り干し大根<br>ごぼう 大根 ねぎ                 | ご飯 砂糖<br>さつま芋 パン粉      | 米油                 |    |              |         |
| 27   | 金 | ハヤシライス (麦ご飯 ハヤシチュー)<br>フルーツのヨーグルト和え                      | 906<br>21.5 | 25.8<br>2.7 | 豚肉                            | 牛乳 ヨーグルト          | 人参 トマト                 | りんご みかん パイン 生姜 にんにく<br>玉ねぎ マッシュルーム グリンピース | ご飯 麦 じゃが芋              | 米油                 |    |              |         |
| 30   | 月 | <b>振替休業日</b>   |             |             |                               |                   |                        |   |                        |                    |    |              |         |

※ 牛乳は毎日つきます。 ※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。 ※ 給食なしの学校は、学校により等でもご確認ください。

|             | 今月の平均値 | 基準値         |
|-------------|--------|-------------|
| エネルギー(Kcal) | 832    | 830         |
| たんぱく質(g)    | 30.1   | 26.9 ~ 41.5 |
| 脂質(g)       | 25.1   | 18.4 ~ 27.6 |
| 塩分(g)       | 3.6    | 2.5未満       |

≪ プチメモ ≫  
 今月は、「まごはやさしい」の4品目「や」についてです。「やさしい」は、健康維持に不可欠なビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。1日350gを目標に、積極的に食べましょう。

**今月の目標** 規則正しい生活をしましょう

今月の地産品(予定) ・ 米 もやし じゃがいも(富谷市)

**食育の日献立...12日**

お月見

昔から、秋は月がきれいに見える季節といわれ、十五夜と十三夜の2回、お月見の行事が行われてきました。お月見では、満月のように丸いお月見団子、魔除けがあるとされたすすき、くだもの、くり、さといもなどをお供えし、収穫を感謝します。今年は9月13日(金)が十五夜となっています。給食でも、12日が「お月見メニュー」ですので、味わって食べてください。