



9月予定献立表



日	曜	献立名	124k - Kcal 脂質 g	蛋白質 g 塩分 g	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーに変わる		給食なしの学校
					1群 タンパク質を多く含む	2群 無機質を多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCや食物繊維を多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
1	火	レーズンパン カレーロールフライ コールスローサラダ パンプキンポタージュ	933 35.5	28.2 3.0	ソーセージ 鶏肉	牛乳 生クリーム	かぼちゃ パセリ 人参	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ レーズン	パン ドレッシング ジャガイモ パン粉 小麦粉	米油	
2	水	仙台牛ビビンバ(麦ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ	876 33.6	30.1 3.4	牛肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 麦 砂糖	米油 ラー油 ごま ごま油	
3	木	背割りコッペパン ロングウイナー (クラス用ケチャップ) ジャーマンポテト 野菜スープ	759 30.6	28.2 4.2	ウイナー ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリ	パン ジャガイモ	バター 米油	東向中
4	金	ご飯 いわしのごまみそ煮 青菜ときのこの煮ひたし 芋煮汁 冷凍黄桃	734 15.9	29.3 3.0	いわし みそ 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	えのきたけ しめじ もやし 白菜 舞茸 ねぎ 桃	ご飯 三温糖 里芋	ごま油 ごま	東向中・成中
7	月	ご飯 ほっけの塩焼き 絹揚げのみそ炒め 豆麩汁 アセロラゼリー	784 16.6	33.6 4.9	ほっけ 豚肉 レンズ豆 絹厚揚げ 豆腐	牛乳	人参	にんにく 干ししいたけ たけのこ 大根 ねぎ	ご飯 ふ でん粉 砂糖 じゃが芋 アセロラゼリー	米油	富中・二中 日吉中
8	火	金時豆パン チーズインハンバーグ きのこペンネソテー ジュリアンスープ	811 22.9	31.6 4.5	チーズ 鶏肉 ベーコン 金時豆	牛乳	人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ エリンギ しめじ ピーマン 大根 セロリ キャベツ	パン マカロニ パン粉	オリーブオイル	二中
9	水	わかめご飯 五目厚焼き玉子 筑前煮 沢煮椀 豆乳プリン	794 20.6	30.2 3.2	卵 鶏肉 大豆 揚げボール 豚肉	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	ごぼう れんこん 干ししいたけ 大根 えのきたけ ねぎ グリンピース	ご飯 砂糖 豆乳プリン	米油	
10	木	ご飯 さんまのかば焼き ほうれん草のおひたし さつま汁	807 23.7	29.4 3.7	さんま 油揚げ みそ 笹かまぼこ 鶏肉 かつお節 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	もやし 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 さつま芋 でん粉	米油	
11	金	ご飯 鶏肉のから揚げ(2個) ひじきの炒り煮 おじゃがもち汁	908 32.8	25.4 3.5	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき	人参	さやいんげん 大根 しめじ ねぎ	ご飯 小麦粉 砂糖 おじゃがもちボール	米油	
14	月	ご飯 そぼろ丼の具 もやしのごま酢和え きのこ汁	739 19.4	33.7 3.5	鶏肉 豚肉 卵 油揚げ 豆腐	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ グリンピース もやし きゅうり 大根 しめじ まいたけ ねぎ	ご飯 砂糖	米油 ごま	富中3年 東向中3年
15	火	ツイストパン 野菜コロック(クラス用ソース) カラフルサラダ ミネストローネ	836 29.2	26.1 4.0	ベーコン	牛乳	人参 ブロccoli トマト パセリ 赤パプリカ	カリフラワー 黄パプリカ 玉ねぎ グリンピース コーン	パン ジャガイモ マカロニ パン粉 小麦粉	米油 ドレッシング	富中3年 東向中3年
16	水	ポークカレーライス(麦ご飯 ポークカレー) フルーツポンチ	892 20.3	23.9 2.3	豚肉	牛乳 チーズ	人参	もも みかん りんご にんにく 生姜 玉ねぎ	ご飯 麦 砂糖 ジャガイモ セリー	米油	富中3年 東向中3年 成中3年
17	木	米粉パン 鶏ささみのレモンソースかけ 海藻サラダ キャベツのクリームスープ	758 24.1	38.5 5.0	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 わかめ	人参	レモン きゅうり 玉ねぎ キャベツ コーン	パン 砂糖 ジャガイモ でん粉	米油 ごま	東向中2年 成中3年
18	金	ご飯 さばのみそ煮 切干大根の炒り煮 吉野汁	785 22.0	31.3 2.9	さば みそ さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参	切干大根 干ししいたけ 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 でん粉	米油	東向中1年 成中3年
23	水	ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き きんぴらごぼう おくずかけ	818 26.5	31.5 3.6	鮭 みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	人参	ごぼう さやいんげん	ご飯 砂糖 ふ 里芋 でん粉	マヨネーズ 米油 ごま油	
24	木	ご飯 あじの塩麹焼き 肉じゃが ごまもやし汁 ぶどうゼリー	762 15.5	33.1 2.3	あじ 豚肉 みそ	牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース にんにく もやし メンマ ねぎ	ご飯 砂糖 ジャガイモ ぶどうゼリー	米油 ごま ごま油	
25	金	ご飯 かにしゅうまい(2個) 舞茸のオイスターソース炒め 卵スープ	760 20.7	29.8 3.2	豚肉 ベーコン 卵 豆腐 たら かに	牛乳	人参	にんにく パプリカ たけのこ 舞茸 枝豆 キャベツ ねぎ 玉ねぎ	ご飯 パン粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	
28	月	振替休業日 (地区新人大会)									
29	火	振替休業日 (地区新人大会)									
30	水	舞茸ご飯 スコッチエッグ(クラス用ケチャップ) 茎わかめのサラダ 白玉汁 お月見ゼリー	805 16.3	27.7 4.2	卵 ツナ 鶏肉 なた 油揚げ	牛乳 茎わかめ	人参	舞茸 きゅうり コーン ねぎ 白菜 玉ねぎ ごぼう	ご飯 白玉もち お月見ゼリー パン粉		

※ 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)	809	830
たんぱく質(g)	30.1	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	23.7	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.6	2.5未満



今月の地場産品(予定)

- ・富谷市…米 トマト もやし
- ・宮城県…きゅうり ねぎ
まいたけ

《食育の日献立…30日「お月見」》

十五夜は「中秋の名月」ともよばれ、一年で一番美しい満月と言われています。
 今年は、10月1日(木)が十五夜となっています。この日は、すすきを飾り、お団子や里芋、梨やぶどうなどの秋の果物をお供えしたりして、収穫に感謝し、お月見をします。
 給食では、一足早い「お月見」の献立ですが、自然の恵みに感謝し、おいしくいただきます。



《お知らせ》

新型コロナウイルス感染拡大を受け、在庫の滞留、価格の低下、売上の減少等が生じている品目(牛肉、果物、水産物)について、販売促進を行うことにより将来のインバウンド需要や輸出の再開等に対応できる生産・供給体制を維持することを目的とした事業が決まりました。
 宮城県内の学校給食では、牛肉や水産加工品、果物等の取り組みを実施します。富谷市では、9月に「仙台牛」を使用した「仙台牛ビビンバ」を給食で提供します。

今月の目標

規則正しい生活をしましょう。