

# 9月 予定献立表



日 (曜)	こんだて ★ 牛乳は毎日つきます。	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	給食なしの学校
		ちやにく、ほねになる	からだのちようしきととのえる	なつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
1 (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	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン きんときまめ とりにく	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ ピーマン にんじん だいこん セロリ キャベツ パセリ	パン オリブオイル マカロニ パンこ	618 19.9	25.5 3.4	丘小 富小1年
2 (水)	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	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく レンズまめ きぬあつあげ とうふ	にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ だいこん ねぎ	ごはん しょくぶつゆ ふ でんぶん アセロラゼリー さとう じゃがいも	627 14.8	27.7 4.0	あけ小6年 成小1年
3 (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	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ベーコン だっしふんにゅう わかめ	レモン きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ コーン	パン しょくぶつゆ さとう ごま じゃがいも でんぶん	607 21.1	30.8 3.7	東向小2年 あけ小6年 富小3年
4 (金)	ご飯 豚肉のスタミナ焼き パンパンジーサラダ 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	きゅうり もやし たけのこ にんじん ねぎ キャベツ	ごはん ドレッシング ごまあぶら はるさめ	578 17.8	23.3 2.4	丘小2年
7 (月)	仙台牛ビビンバ(麦ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ とうふ わかめ	にんにく しょうが えのきたけ ねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし	ごはん むぎ しょくぶつゆ さとう ラーゆ ごま ごまあぶら	681 27.5	24.0 2.6	
8 (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 パンプキンポターージュ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ソーセージ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ かぼちゃ パセリ レーズン にんじん	パン しょくぶつゆ こむぎこ ドレッシング じゃがいも パンこ	715 29.8	22.5 2.3	東向小1年
9 (水)	ご飯 おろし豆腐ハンバーグ 梅おかか和え 油麩のみそ汁	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ちくわ かつおぶし みそ とりにく	だいこん きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん ふ	546 14.5	21.9 2.8	成東小6年 富小6年
10 (木)	ご飯 さばのみそ煮 切干大根の炒り煮 吉野汁	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ とりにく とうふ	にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ だいこん ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう さともしも でんぶん	597 17.7	24.5 2.4	丘小6年・成小6年 東向小6年 成東小6年 明小6年・富小6年
11 (金)	ご飯 いわしのオレンジ煮 ツナ入りおひたし 豚汁	ぎゅうにゅう いわし ツナ ぶたにく とうふ みそ	にんじん ほうれんそう もやし ねぎ ごぼう だいこん はくさい オレンジ	ごはん しょくぶつゆ さともしも	557 14.4	25.4 2.3	丘小6年・成小6年 東向小6年 明小6年 富小4年・日小
14 (月)	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	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご とうふ たら かに	にんにく パプリカ たけのこ まいたけ えだまめ にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ パンこ さとう でんぶん ごまあぶら	619 18.8	24.9 2.7	
15 (火)	豆乳食パン ブルーベリージャム 鶏肉の照り焼き マカロニソテー ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウインナー	たまねぎ パセリ にんじん ブロッコリー だいこん	パン ブルーベリージャム バター マカロニ じゃがいも	633 22.4	26.8 3.0	日小6年 富小2年 丘小1年
16 (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	ぎゅうにゅう さけ みそ さつまあげ あぶらあげ	ごぼう にんじん さやいんげん	ごはん さとう ふ ごま マヨネーズ しょくぶつゆ ごまあぶら さともしも でんぶん	643 22.5	26.5 3.0	日小6年 成東小
17 (木)	背割りコッペパン ロングウインナー(クラス用ケチャップ) ジャーマンポテト 野菜スープ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン とりにく	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ セロリ	パン バター じゃがいも しょくぶつゆ	562 24.0	21.8 3.2	成小2年
18 (金)	ご飯 さんまのかば焼き ほうれん草のおひたし さつま汁	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ みそ ささかまぼこ とりにく かつおぶし とうふ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう さつまいも でんぶん	625 19.7	23.9 2.7	丘小1.4.6年 成東小 あけ小5年
23 (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	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	もも みかん りんご にんにく しょうが にんじん たまねぎ	ごはん むぎ さとう ゼリー しょくぶつゆ じゃがいも	696 17.2	19.2 1.8	成小3年
24 (木)	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 〈食育の日こんだて〉	ぎゅうにゅう たまご きわかめ ツナ とりにく なんと あぶらあげ	まいたけ きゅうり コーン ねぎ にんじん はくさい たまねぎ ごぼう	ごはん したらまもち おつきみゼリー パンこ	639 14.5	22.8 3.4	
25 (金)	ご飯 そぼろ丼の具 もやしのごま酢和え きのこ汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご あぶらあげ とうふ	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース もやし きゅうり だいこん しめじ まいたけ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう ごま	575 16.5	26.8 2.6	利支5.6年 明小
28 (月)	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	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ひじき あぶらあげ	にんじん さやいんげん だいこん しめじ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ こむぎこ さとう おじゃがもちボール	758 30.1	22.7 2.9	
29 (火)	ツイストパン 野菜コロケ(クラス用ソース) カラフルサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン	ブロッコリー カリフラワー あかパプリカ たまねぎ にんじん トマト パセリ グリーンピース コーン きパプリカ	パン じゃがいも マカロニ パンこ しょくぶつゆ ドレッシング こむぎこ	646 24.5	20.6 3.1	東向小5年 成東小4.6年
30 (水)	ご飯 あじの塩麩焼き 肉じゃが ごまもやし汁 ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく もやし メンマ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ ごま さとう じゃがいも ごまあぶら ぶどうゼリー	607 13.9	27.1 1.7	東向小5年

※ 都合により献立が変更になる場合があります。給食のない学校は、学校だより等でもご確認下さい。栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。

### 《食育の日こんだて 24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。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	626	650
たんぱく質(g)	24.5	21.1~32.5
脂質(g)	20.1	14.4~21.6
塩分(g)	2.8	2未満

今月のもくひょう

食事のさほうを  
おぼえましょう

