

8・9月 予定献立表



日	曜	献立名	1群 主に体の組織をつくる		2群 主に体の調子を整える		3群 主にエネルギーにむく		給食なしの学校		
			Kcal	蛋白質g	1群	2群	3群	4群		5群	6群
			脂質g	塩分g	タンパク質を多く含む	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	火	バターロールパン 鶏肉のバーベキューソースがけ ポテトサラダ 雲の上スープ	829 32.0	37.5 5.0	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	人参 パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご レモン きゅうり コーン 大根 キャベツ セロリー	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ パスタ	米油 マヨネーズ	富中・日中・成中 東向中・西成田
23	水	ミートボールハヤシライス (ご飯 ミートボールハヤシチュー) コールスローサラダ	735 20.7	20.3 3.0	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	ご飯 じゃが芋	ドレッシング 米油	
24	木	粟めし みそカツ れんこんサラダ (クラス用ドレッシング) 八杯汁 <small>＜日本味めぐり…愛知県＞</small>	808 26.4	28.6 3.9	豚肉 みそ ツナ 豆腐 かまぼこ	牛乳	人参 チンゲン菜	れんこん きゅうり 干しいたけ 大根	ご飯 砂糖 里芋 でん粉	米油 ドレッシング	
25	金	ご飯 ぶりの甘みそ焼き 五目豆 すまし汁 <small>ほねにきをつけましょう</small>	745 22.9	35.1 2.2	ぶり みそ 鶏肉 大豆 なた 豆腐	牛乳 昆布 わかめ	人参 糸みつば	ごぼう 干しいたけ しめじ えのきたけ	ご飯 砂糖 マロニー 駄	米油	成中
28	月	ご飯 いわしの梅煮 さわかめの五目炒め そぼろみそ汁	674 15.9	28.5 2.8	いわし 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	生姜 えのきたけ 梅 玉ねぎ	ご飯 砂糖 じゃが芋	米油	
29	火	横割り丸パン 白身魚和風みそフライ スパゲッティナポリタン 白花豆のポターージュ <small>ほねにきをつけましょう</small>	881 29.1	34.6 4.1	ほき みそ ハム ベーコン 白花豆	牛乳 チーズ	トマト ピーマン 人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	パン スパゲティ じゃが芋 パン粉	米油 オリーブオイル バター 生クリーム	西成田
30	水	フルーツキーマカレーライス (ご飯 フルーツキーマカレー) ポトフ レモンソーダゼリー	787 19.5	31.6 2.5	豚肉 大豆 鶏肉 ウインナー	牛乳	ピーマン 人参 パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご 大根 キャベツ	ご飯 じゃが芋 レモンソーダゼリー	米油	
31	木	ご飯 たこメンチカツ 梅おかか和え 玉ねぎのみそ汁	711 20.0	25.9 3.1	たこ たら ちくわ かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	きゅうり 玉ねぎ ねぎ キャベツ	ご飯 じゃが芋 パン粉 小麦粉	米油	富中・二中・成中 東向中・日中
9/1	金	ご飯 ハンバーグマスタードソースがけ 野菜とウインナーのソテー ミネストローネ	815 26.8	30.5 3.5	豚肉 鶏肉 ウインナー ベーコン 大豆 ひよこ豆	牛乳	人参 ピーマン ブロッコリー トマト パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリー にんにく	ご飯 砂糖 マカロニ	米油 オリーブオイル	富中・二中 成中
4	月	ご飯 しらす入り厚焼きたまご じゃがいものそぼろ煮 油麩のみそ汁	716 18.5	29.6 3.3	しらす 卵 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参	生姜 玉ねぎ グリンピース 大根 えのきたけ しめじ ねぎ	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉 あげ駄	米油	東向中
5	火	ミルクパン ほっけフライ (クラス用ソース) 海藻サラダ トマトとたまごのスープ	820 32.5	33.8 4.6	ほっけ ちくわ ベーコン 卵	牛乳 わかめ	トマト パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン でん粉	米油	富中・日中 西成田
6	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	843 19.9	24.0 2.6	豚肉	牛乳 チーズ	人参	桃 みかん りんご にんにく 生姜 玉ねぎ	ご飯 麦 ゼリー 砂糖 じゃが芋	米油	日中
7	木	ご飯 鶏肉のごまみそがけ 切干大根のバリバリサラダ すいとん汁	748 16.9	36.1 2.9	鶏肉 みそ ハム	牛乳 ひじき	人参	切干大根 きゅうり 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ	ご飯 すいとん 砂糖	ごま ドレッシング	二中・成中
8	金	スタミナ丼 (ご飯 スタミナ丼の具) 塩ワタンスープ シューアイス	795 25.9	31.5 4.0	豚肉 みそ なた	牛乳	人参 なら	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ エリンギ 白菜 メンマ ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 ワンタン シューアイス	米油 ごま ごま油	二中
11	月	ご飯 赤魚の塩麹焼き もやしのごま酢和え 豚汁 <small>ほねにきをつけましょう</small>	673 16.6	32.6 2.2	赤魚 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 じゃが芋	ごま 米油	
12	火	米粉フオカツチャ ポルベッティ キャベツのサラダ (クラス用ドレッシング) ミルファンティ 豆乳パンナコッタ <small>＜世界味めぐり…イタリア＞</small>	714 25.5	33.6 4.4	鶏肉 豚肉 ベーコン ハム 卵	牛乳 チーズ	トマト 人参 パセリ	にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃが芋 パン粉 豆乳パンナコッタ	オリーブオイル ドレッシング	
13	水	中華飯 (ご飯 中華飯の具) フルーツ杏仁ミックス	768 18.7	30.1 2.5	豚肉 えび いか うずらの卵	牛乳	人参 さやいんげん	桃 みかん りんご レモン 生姜 干しいたけ たけのこ もやし 白菜	ご飯 砂糖 でん粉 杏仁豆腐	米油 ごま油	
14	木	ご飯 和風つくね きんぴらごぼう わかめのみそ汁 <small>＜食育の日献立＞</small>	736 21.3	27.3 3.0	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	ごぼう 大根 しめじ ねぎ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 じゃが芋	米油 ごま ごま油	成中
15	金	ご飯 鶏のから揚げ (2個) 中華風サラダ 沢煮椀	774 26.4	27.6 2.9	鶏肉 ハム 豚肉 高野豆腐	牛乳	人参	きゅうり キャベツ ごぼう 干しいたけ 大根 えのきたけ ねぎ	ご飯 マロニー 砂糖	米油 ごま油	
19	火	チーズパン 野菜コロッケ (クラス用ソース) ペンネミートソース ジュリアンスープ	846 34.0	30.9 4.7	豚肉 ベーコン	牛乳	トマト 人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ セロリー 大根 キャベツ	パン じゃが芋 マカロニ パン粉 小麦粉	米油	
20	水	ご飯 納豆 ほうれん草入りたまご巻き キャベツの塩昆布和え おくずかけ	699 17.9	28.8 2.3	卵 油揚げ 豆腐 納豆	牛乳 昆布	人参 さやいんげん ほうれん草	キャベツ きゅうり ごぼう 干しいたけ なす	ご飯 じゃが芋 でん粉 駄		日中
21	木	ご飯 コーンシューマイ (3個) チンジャオロースー たまごとなめこのスープ	732 20.9	30.7 2.7	豚肉 ベーコン 卵 豆腐 魚のすり身	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草	生姜 にんにく たけのこ 玉ねぎ なめこ コーン	ご飯 でん粉	米油 ごま油	
22	金	ご飯 鮭のねぎソースがけ すき昆布の炒り煮 さつま汁 <small>ほねにきをつけましょう</small>	742 20.2	31.8 3.8	鮭 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 すき昆布	人参	ねぎ 干しいたけ 大根	ご飯 砂糖 さつま芋	米油	
25	月	ご飯 さんまのかば焼き風 舞茸のオイスターソース炒め みそスープ	745 24.2	29.3 2.5	さんま 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	人参 パプリカ	にんにく たけのこ 舞茸 枝豆 白菜 もやし コーン ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉	米油 ごま油	
26	火	ココアパン オムレツクリームソースがけ ジャーマンポテト 野菜スープ	843 33.8	31.2 4.1	卵 ベーコン 鶏肉	牛乳	パセリ 人参	マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ コーン	パン じゃが芋	生クリーム バター 米油	西成田
27	水	ご飯 さばのトマみそ煮 わかめのささみ和え 山形風芋煮汁 <small>ほねにきをつけましょう</small>	731 23.3	28.7 2.7	さば みそ 鶏肉 牛肉	牛乳 わかめ	人参 トマト	玉ねぎ ごぼう 舞茸 ねぎ	ご飯 里芋 砂糖		
28	木	ピピンバ (ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ	736 25.5	29.6 3.2	豚肉 みそ	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 ねぎ	ご飯 砂糖	米油 ラー油 ごま油 ごま	
29	金	ご飯 ハンバーグオニオンソースがけ みたらし団子 宮城風芋煮汁 <small>＜十五夜献立＞</small> <small>＜東北味くらべ＞</small>	764 20.0	29.7 2.8	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ ごぼう 大根 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 白玉もち 里芋	米油	

※ 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、学校だ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)	767	830
たんぱく質(g)	30.3	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	23.4	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.3	2.5未満

今月の目標 食事のマナーを身につけよう。

厳しい暑さが一段落すると、勉強にも運動にも気持ちの良い季節を迎えます。
さわやかな季節を楽しむために、体調を整え元気に過ごしましょう。



【食育の日献立】…9/14日 テーマ…「まごわやさしい献立」

9月18日は、「敬老の日」です。長寿といわれている日本。「日本型食生活」は、ご飯を主食とし、主菜や副菜、牛乳・乳製品や果物を組み合わせて食べる食生活です。健康的で、栄養バランスに優れており、世界からも注目されています。
おすすめは【まごわやさしい(ま、まめ、ご、ごま、わ、わかめなどの海藻、や、やさい、さ、さかな、し、しいたけなどのきのこ、い、いも)】食材です！9月14日の給食には、油揚げ、ごま、わかめ、ごぼうや大根、さつま揚げ、しめじ、じゃがいもといった食材を使用します。

- <日本味めぐり:愛知県 8/24日> 【みそかつ】、【八杯汁】
- <世界味めぐり:イタリア 9/12日> 【ボルベッティ】 【ミルファンティ】
- <東北味くらべ 9/27・29日> 9月27日の給食には『山形風芋煮』、29日には『宮城風芋煮』が登場しますので、ぜひ味を比べてみてくださいね！
- <十五夜献立 9/29日> 手作りのタレをからめたみたらし団子と、宮城風芋煮汁を味わってください。