

# 8・9月 予定献立表



日	曜	献立名	1444		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		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		
8/23	火	米粉フオカッチャ チリコンカン れんこんサラダ 卵となめこのスープ	730	40.0	豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 大豆 ツナ 豆腐 卵	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ れんこん きゅうり なめこ	パン 砂糖 でんぷん	米油 ドレッシング ごま油	成中	
24	水	ご飯 五目厚焼き卵 切干大根の炒り煮 豚汁	698	27.3	卵 鶏肉 大豆 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	干しいたけ 切干大根 ごぼう 大根 白菜 ねぎ グリンピース	ご飯 砂糖 ジャガイモ	米油		
25	木	ご飯 ハンバーグのおろしソース きんぴらごぼう 油麩のみそ汁	766	30.7	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 麸	米油 ごま ごま油	日中	
26	金	チキンカレーライス (麦ご飯 チキンカレー) フルーツのヨーグルト和え	826	25.2	鶏肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参 トマト	桃 みかん パイン にんにく 玉ねぎ りんご	ご飯 麦 砂糖 ジャガイモ	米油		
29	月	ご飯 さばのみそ煮 ほうれん草のおひたし すいとん汁	789	36.3	さば みそ 笹かまぼこ かつお節 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	もやし 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ	ご飯 すいとん			
30	火	バターロールパン ミートオムレツ きのこのクリームペンネ 野菜たっぷりスープ	813	29.0	卵 鶏肉 ベーコン ウィンナー	牛乳 チーズ 生クリーム	人参	にんにく 玉ねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム ごぼう 大根 キャベツ	パン マカロニ	オリーブオイル		
31	水	ご飯 セルフチャーハンの具 中華スープ レモンソーダゼリー	752	34.2	豚肉 えび 大豆 ハム なんと 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ コーン グリンピース 干しいたけ メンマ	ご飯 レモンソーダゼリー	米油 ごま油		
9/1	木	<b>地区 駅 伝 大 会</b>										
2	金	ビビンバ (麦ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ	791	32.0	豚肉 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 たけのこ えのきたけ しめじ	ご飯 麦 砂糖	米油 ラー油 ごま油 ごま	富中 成中	
5	月	ご飯 油麩の卵とじ ほうれん草ののり和え 沢煮椀 フロズンヨーグルト	728	29.7	高野豆腐 卵 ツナ 豚肉	牛乳 のり ヨーグルト	人参 ほうれん草	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	ご飯 麸 砂糖	米油 ごま	二中・成中 東向中	
6	火	背割りソフトパン ミートサンド カラフルサラダ ポトフ	743	31.0	豚肉 大豆 ウィンナー	牛乳	人参 ビーマン トマト ブロッコリー 赤パプリカ	にんにく 玉ねぎ カリフラワー 大根 キャベツ 黄パプリカ	パン 砂糖 ジャガイモ	米油 ドレッシング	富中・二中 東向中・日中 西成田	
7	水	ご飯 いわしの梅煮  ほねにきをつけまじよう 絹揚げのみそ炒め きのこのすまし汁	729	29.1	いわし 豚肉 レンズ豆 絹厚揚げ 豆腐 なんと	牛乳 わかめ	人参	ねぎ にんにく 干しいたけ たけのこ 舞茸 えのきたけ 梅	ご飯 砂糖 でん粉 マロニー	米油	東向中3年 成中3年	
8	木	ガバオライス (ご飯 ガバオライスの具) 中華風コーンスープ 豆乳プリン	754	36.5	鶏肉 卵	牛乳	ビーマン 赤パプリカ ほうれん草	にんにく 玉ねぎ コーン メンマ	ご飯 砂糖 でん粉 豆乳プリン	米油	東向中3年 成中2.3年	
9	金	ご飯 スコッチエッグ (クラス用ケチャップ) <食育の日献立> 海藻サラダ ごまもやし汁 お月見みかんゼリー	660	22.2	卵 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	人参	きゅうり にんにく 玉ねぎ もやし メンマ ねぎ	ご飯 パン粉 みかんゼリー	ごま ごま油	東向中1.3年 成中2.3年	
12	月	ご飯 ぎょうざ (2個) チンジャオロースー 春雨スープ 冷凍黄桃	780	31.4	豚肉 えび いか 鶏肉	牛乳	人参 ビーマン	生姜 にんにく たけのこ もやし キャベツ ねぎ 玉ねぎ たら 桃	ご飯 でん粉 春雨	米油		
13	火	背割りソフトパン 焼きそば ブロッコリーとコーンのサラダ チンゲン菜のスープ	765	28.6	豚肉 豆腐	牛乳	人参 ビーマン ブロッコリー チンゲン菜	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン ねぎ	パン 焼きそば麺	米油 ごま ごま油 ドレッシング	西成田	
14	水	ご飯 鶏肉のマスタード焼き ひじきサラダ ミネストローネ	707	27.9	ツナ ベーコン 鶏肉	牛乳 ひじき	赤パプリカ 人参 トマト パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ スクッキーニ 黄パプリカ	ご飯 砂糖 マカロニ	オリーブオイル ごま	富中3年 二中・日中	
15	木	ご飯 みそそばろ わかめのツナ和え けんちん汁	710	35.6	豚肉 鶏肉 みそ ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	人参	生姜 グリンピース 玉ねぎ ごぼう 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 ジャガイモ	米油 ごま油	富中	
16	金	中華飯 (ご飯 中華飯の具) フルーツ杏仁	777	30.2	豚肉 えび いか うずらの卵	牛乳	人参 いんげん	桃 みかん りんご 生姜 干しいたけ もやし 白菜 たけのこ	ご飯 砂糖 でん粉 杏仁豆腐	米油 ごま油	富中3年	
20	火	ココアパン チーズインハンバーグ キャベツとウィンナーのソテー きのこスープ	812	31.6	鶏肉 ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ビーマン ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ しめじ えのきたけ	パン	米油 ごま油		
21	水	ご飯 ねぎ入り卵焼き ひじきと大豆の炒り煮 山形風芋煮汁	682	27.1	卵 鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	人参 いんげん	ごぼう 舞茸 ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	米油		
22	木	ご飯 バンバンジーサラダ マーボー豆腐 ぶどうゼリー	708	27.5	鶏肉 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 たら	きゅうり もやし ねぎ 生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ	ご飯 春雨 砂糖 でん粉 ぶどうゼリー	ドレッシング 米油 ごま油		
28	水	ハヤシライス (ご飯 ハヤシチュー) フルーツのゼリー和え	810	23.4	豚肉	牛乳	人参 トマト	桃 みかん パイン マッシュルーム 玉ねぎ にんにく 生姜 グリンピース	ご飯 ゼリー 砂糖 ジャガイモ	米油		
29	木	ご飯 豆腐しゅうまい (2個) 舞茸のオイスターソース炒め みそスープ	731	28.6	豆腐 たら 豚肉 みそ	牛乳	赤パプリカ 人参	たけのこ 舞茸 枝豆 白菜 もやし ねぎ にんにく コーン	ご飯 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	米油 ごま油	日中特支	
30	金	ご飯 甘酢肉団子 (3個) 五目豆 宮城風芋煮汁	808	34.2	鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 いんげん	ごぼう 干しいたけ 大根 白菜 ねぎ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 パン粉	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)	753	830
たんぱく質(g)	30.4	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	21.3	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.5	2.5未満

### 今月の目標 規則正しい生活をしましょう

生活のリズムを整えよう！みなさんは夏休み中に寝坊をしたり、朝ご飯をぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？  
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。



### 《 食育の日献立…9日 》テーマ…「お月見」

9月10日は十五夜です。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。この日は、お団子や里芋、梨、ぶどうなどをお供えしたり、稲穂に見立てたすすきを生けたりして、収穫に感謝しながらお月見をします。自然の恵みに感謝し、おいしくいただきます。

