

令和8年

9月 小学校学校給食献立表

宮城共同調理場(283-6887)

日	曜	こ ん だ て め い 食材等の都合により献立がかわることがあります			し ょ く ひ ん の は た ら き						えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
					おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)		おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)		おもにからだのちようしを ととのえるもとになる食品 (みどり)		
2	水	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 のり酢あえ とうがんのみそ汁	ごはん じゃがいも さとう	ごま油	さば とうふ ぶたにく みそ	牛乳 のり	にんじん ごまつな	もやし とうがん ねぎ たまねぎ しょうが	568 27.7 14.8 2.3
3	木	ロールパン	牛乳	ツナマヨオムレツ イタリアンサラダ 鶏肉と野菜のトマト煮	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	ツナ たまご とりにく だいず	牛乳	にんじん パプリカ トマト ピーマン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ にんにく	630 25.2 25.8 2.5
4	金	うどん	牛乳	チーズ入りすり身ロール天 枝豆入りあさづけ カレーうどん汁	うどん こむぎこ	あぶら	すりみ ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ えだまめ たまねぎ ねぎ	675 27.4 23.1 3.9
7	月	ごはん	牛乳	あじの一夜干し 三色あえ 肉じゃが	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	あじ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり もやし たまねぎ しらすたき	569 26.6 14.1 2.4
8	火	ごはん	牛乳	夏野菜カレー こんにやくサラダ 冷凍みかん	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン かぼちゃ	なす ブロッコリー たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり みかん しょうが にんにく	629 18.2 18.4 2.3
9	水	黒パン	牛乳	チキンのマスタード焼き ジャーマンポテト ラビオリトマトスープ	パン じゃがいも ラビオリの皮	あぶら	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ	643 28.6 21.8 2.8
10	木	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 レモンゼリーフルーツあえ わかめスープ	ごはん さとう かたくりこ ゼリー	あぶら ごま ごま油	ぶたにく いかだんご	牛乳 わかめ	にんじん パプリカ ピーマン	たけのこ たまねぎ ねぎ キャベツ パイン もも	586 24.4 15.6 1.8
11	金	ごはん	牛乳	いかメンチ キムチあえ キャベツ豚汁	ごはん じゃがいも パン粉	あぶら	いか とうふ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ こんにやく ねぎ	574 22.3 17.6 2.0
14	月	ラーメン	牛乳	焼きぎょうざ(2) 小松菜のナムル とんこつラーメンスープ マーラーカオ	ラーメン ぎょうざの皮 かたくりこ	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳	にんじん ごまつな チンゲンサイ	もやし キャベツ たまねぎ コーン ねぎ にんにく	647 25.8 19.4 3.7
15	火	背割りコッペパン	牛乳	フランクフルトチリソースかけ グリーンサラダ コーンクリームスープ	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	フランクフルト ベーコン だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	626 24.4 24.5 3.4
16	水	ごはん	牛乳	厚揚げのオイスターソース炒め 海藻サラダ ワンタンスープ	ごはん ワンタンの皮 かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング ごま油	あつあげ ぶたにく とりつみれ なると	牛乳 かいそう	にんじん にら チンゲンサイ	きゅうり もやし ねぎ キャベツ たけのこ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	601 24.1 18.4 2.7
17	木	ごはん	牛乳	チキンソースカツ コーンの磯煮 高野豆腐のみそ汁 オレンジ	ごはん さとう パン粉	あぶら	とりにく さつまあげ 高野豆腐 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	だいこん こんにやく コーン ねぎ オレンジ	622 25.4 19.3 2.9
18	金	むぎ麦ごはん	牛乳	トマトハヤシライス かんてんサラダ グレープゼリー	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳 かんてん	にんじん トマト	きゅうり コーン たまねぎ エリンギ にんにく	663 18.5 19.5 2.0
24	木	ごはん	牛乳	ガパオライスの具 うま塩サラダ ビーフンスープ	ごはん さとう ビーフン	あぶら ごま油 ドレッシング	とりにく だいず ミートボール	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ チンゲンサイ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり だいこん しいたけ しょうが にんにく	579 23.0 16.3 2.6
25	金	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ 昆布づけ 月見汁 十五夜ゼリー	ごはん さとう さといも セリー かたくりこ じゃがいももち		ハンバーグ とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	593 24.0 13.8 1.9
28	月	ごはん	牛乳	海鮮しゅうまい(2) ごま酢あえ 豚キムチ	ごはん さとう かたくりこ しゅうまいの皮	あぶら ごま ごま油	えび ぶたにく	牛乳	にんじん ごまつな にら	もやし きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい にんにく しょうが ねぎ	581 22.0 15.3 2.1
29	火	しょう小こめつこぼん	牛乳	ハムチーズピカタ コールスローサラダ なす入りリスパゲッティミートソース	パン スパゲティ	あぶら ドレッシング	ハム たまご ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ なす エリンギ にんにく	610 26.1 21.1 2.2
30	水	ごはん	牛乳	ほきのり塩フライ 切り干し大根のあえもの 呉汁	ごはん パン粉 じゃがいも	あぶら ドレッシング	ほき ぶたにく みそ だいず 豆乳	牛乳 のり	にんじん ごまつな	きゅうり もやし だいこん ごぼう ねぎ	594 22.8 19.5 2.0

《行事食 十五夜》



9月25日は十五夜です。

十五夜の日、1年の中で一番きれいな満月が見えると言われています。十五夜には、稲穂に見立てたすすきをかざり、月見団子や野菜をお供えし、秋の豊作を祈ります。昔から、この時期に採れる野菜を供える習慣があり、十五夜の月を「いも名月」と呼ぶこともあります。

○ごまつな、きゅうり、なすは、前橋産を使用する予定です。

○お米はすべて前橋産です。

○()の数字はもりつけ数です。

月平均栄養量

朝食の大切さについて

朝食を食べると、からだにエネルギーが補給されます。特に、スポーツをする人は、使うエネルギー量が多いので、1日のはじまりの朝食からしっかり食べることが大切です。また、朝ごはんを食べることで、からだを目覚めさせ、睡眠中に下がった体温を上げることができます。

