

令和8年

9月 中学校 学校給食献立表

宮城共同調理場(283-6887)

日	曜	献立名 食材等の都合により献立が変わることがあります			食 品 の 働 き						栄養価
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	
2	水	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 のり酢あえ とうがンのみそ汁	さば とうふ ぶたにく みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	もやし とうがん ねぎ たまねぎ しょうが	ごはん じゃがいも さとう	ごま油	726 34.3 17.4 2.7
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	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	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	785 30.5 31.0 2.9
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	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	うどん こむぎこ	あぶら	854 33.6 26.6 4.9
7	月	ごはん	牛乳	あじの一夜干し 三色あえ 肉じゃが	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 しらたき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	728 33.9 15.9 3.1
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	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン かぼちゃ	なす スズキーニ みかん たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり しょうが にんにく	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	774 21.3 20.8 2.7
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	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	パン じゃがいも ラビオリの皮	あぶら	767 32.7 23.6 3.2
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	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	ごはん さとう かたくりこ ゼリー	あぶら ごま ごま油	729 29.0 17.4 2.0
11	金	ごはん	牛乳	いかメンチ キムチあえ キャベ豚汁	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	ごはん じゃがいも パン粉	あぶら	742 27.5 21.5 2.4
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	ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな 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	ラーメン ぎょうざの皮 かたくりこ	あぶら ドレッシング	815 32.5 21.5 4.5
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	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	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	769 29.4 28.9 4.2
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	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 しょうが	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	750 28.6 20.7 3.0
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	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 こまつな	だいこん こんにやく コーン ねぎ オレンジ	ごはん さとう パン粉	あぶら	775 30.4 22.4 3.4
18	金	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	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	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	818 22.0 22.0 2.4
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	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	ごはん さとう ビーフン	あぶら ごま油 ドレッシング	726 27.1 18.0 2.8
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	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	ごはん さとう さといも ゼリー かたくりこ じゃがいももち		758 29.9 16.4 2.3
28	月	ごはん	牛乳	海鮮しゅうまい(3) ごま酢あえ 豚キムチ	えび ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな 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	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	741 26.9 17.5 2.5
29	火	小こめっこぱん	牛乳	ハムチーズピカタ コールスローサラダ なす入りスパゲッティミートソース	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	パン スパゲティ	あぶら ドレッシング	766 32.5 25.2 3.1
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	ほき ぶたにく みそ だいず 豆乳	牛乳 のり	にんじん こまつな	きゅうり もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん パン粉 じゃがいも	あぶら ドレッシング	766 28.3 23.6 2.5

《行事食 十五夜》

9月25日は十五夜です。
十五夜の日には、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、稲穂に見立てたススキをかざり、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。



○こまつな、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

766
29.5
21.7
3.0

朝食の大切さについて

朝食を食べると、からだと脳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。

