

令和8年 9月 ようちえん学校給食献立表 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 こまつな	もやし とうがん ねぎ たまねぎ しょうが	480 25.1 14.3 1.9
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	487 20.5 21.4 1.8
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	580 24.1 20.9 3.3
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	475 23.8 13.2 2.1
8	火	ごはん	牛乳	夏野菜カレー こんにやくサラダ なしゼリー	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 わかめ	にんじん ピーマン かぼちゃ	なす スクキーニ 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	517 15.0 16.2 2.0
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	516 24.4 19.8 2.4
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	479 20.9 14.0 1.3
11	金	ごはん	牛乳	いかメンチ キムチあえ キャベ豚汁	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	483 19.7 16.7 1.7
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 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	572 22.5 18.4 2.9
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	497 19.6 21.8 2.7
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	487 20.3 16.2 2.0
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	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 こまつな	だいこん こんにやく コーン ねぎ	508 22.2 18.5 2.3
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	541 15.9 17.0 1.6
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	470 19.2 14.6 2.0
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 さいとも、ゼリー 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	468 20.7 13.3 1.6
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 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	483 19.0 14.1 1.8
29	火	しょう 小こめっこぼん	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	516 22.5 19.0 1.9
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 こまつな	きゅうり もやし だいこん ごぼう ねぎ	495 20.5 18.1 1.8

○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

503
20.9
17.1
2.1

《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。

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。

