

2020年



# 9月 献立表

■ 牛乳は毎日つきます。  
 ■ 都合により献立の一部を変更することがあります。  
 ■ 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火 1	水 2	木 3	金 4
 9月1日は防災の日です。災害時は、自分の身は自分で守ることが一番重要です。そのためには、事前の備えが必要です。緊急避難グッズや非常食を準備したり、家族で安否確認の方法や集合場所など、この機会に話し合っておくことも大切です。	 ◎ きざみうどん ○ もやしのピリ辛炒め △ きなこクリーム	 ◎ 関東煮 ○ 切り干し大根のオイスター炒め	 ◎ キーマカレー ○ 海草サラダ	 ○ さわらのねぎしょうゆかけ ◎ 田舎汁
7	8	9	10	11
 ○ 豚みそ丼 ◎ けんちん汁	 ○ ホキのエスカベッシュ ◎ かぼちゃのポターージュ	 □ ジャンバラヤ ◎ 野菜スープ ☆ ももゼリー	 ◎ バジルスパゲティ ○ ひじきの洋風煮 △ りんごジャム	 ○ 照り焼きハンバーグ ◎ 豚汁
○ 豚肉 人参 玉ねぎ にんにく 土しょうが 青ねぎ 油 白ごま 砂糖 酒 濃しょうゆ 信州みそ でんぷん ◎ 鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 青ねぎ ごぼう 油 削り節 だし昆布 淡しょうゆ	○ 衣付きホキ 油 人参 玉ねぎ セロリ にんにく オリーブ油 酢 レモン果汁 砂糖 淡しょうゆ ◎ 鶏肉 人参 かぼちゃ かぼちゃペースト 玉ねぎ パセリ 油 生クリーム 牛乳 チキンコンソメ 塩 こしょう でんぷん	□ アルファ化米 アルファ化もち米 豚バラ肉 豚肉 人参 玉ねぎ にんにく 油 カレー粉 ケチャップ 砂糖 チリパウダー チキンコンソメ 塩 こしょう ◎ 鶏肉 じゃがいも パセリ 人参 玉ねぎ キャベツ 油 ローリエ チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう ☆ ももゼリー	◎ スパゲティ 鶏肉 人参 玉ねぎ しめじ なす バジル にんにく オリーブ油 淡しょうゆ 白ワイン チキンコンソメ 塩 こしょう ○ ひじき ベーコン 人参 枝豆 油 チキンコンソメ 濃しょうゆ 砂糖 みりん △ りんごジャム	○ ハンバーグ 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ◎ 豚肉 つきこんにやく 豆腐 人参 青ねぎ もやし ごぼう 削り節 信州みそ
14	15	16	17	18 食育献立（宮城県）
 ◎ 鶏すき煮 ○ じゃがいものごま炒め	 ◎ ラーメン ○ 五目豆 △ ココアクリーム	 ◎ カレーライス ○ もやしとにらのソテー	 ○ 甘辛チキン ◎ 春雨スープ	 ○ さばのレモンしょうゆかけ ◎ おくずかけ △ 味つけのり
◎ 鶏肉 煮物いし 豆腐 糸こんにやく 人参 白ねぎ 玉ねぎ キャベツ えのきたけ ごぼう 油 砂糖 酒 濃しょうゆ ○ 豚肉 じゃがいも 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ	◎ 干中華麺 豚肉 人参 なら キャベツ 玉ねぎ もやし 油 鶏がらスープ 淡しょうゆ 塩 こしょう ○ 鶏肉 味付け乾燥大豆 人参 こんにやく たけのこ 砂糖 濃しょうゆ △ ココアクリーム	◎ 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう ○ ベーコン なら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう	○ 衣付き鶏肉 油 白ねぎ 土しょうが にんにく 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ◎ 春雨 豚肉 人参 なら 玉ねぎ キャベツ 油 中華スープ 淡しょうゆ ごま油 塩 こしょう	○ さば 砂糖 酢 レモン果汁 淡しょうゆ みりん でんぷん ◎ 温麺 里いも 豆腐 人参 うすあげ かまぼこ 青ねぎ ごぼう 干しいたけ だし昆布 削り節 淡しょうゆ 塩 でんぷん △ 味つけのり
21 敬老の日	22 秋分の日	23	24	25
 しっかりと朝ごはんのために... あと10分早く起きてみよう！ ★時間がなくて食べられない人 ★食べていても早食いをしている人 こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！ たかが10分 されど10分。この10分の違いがきみたちの朝ごはん生活をかえることの一歩になるよ。		 ○ さんまのかば焼き風 ◎ 豚じゃが ○ さんま でんぷん 油 土しょうが 砂糖 みりん 濃しょうゆ でんぷん ◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 三度豆 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ	 ◎ ポークビーンズ ○ キャベツとコーンのソテー △ スライスチーズ	 ○ ブルコギ ◎ わかめスープ ○ 豚肉 人参 なら 玉ねぎ 白ごま にんにく ごま油 油 濃しょうゆ 砂糖 みりん 塩 こしょう ◎ 鶏肉 豆腐 人参 青ねぎ もやし 干わかめ ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 油 塩 こしょう
28	29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <h3>今月の食育献立</h3> <p>おくずかけは、お盆やお彼岸に食べる宮城県の郷土料理です。「葛（くず）」という植物からとったくず粉で、汁にとろみをつけたことから、おくずかけと呼ばれたそうです。しょうゆベースの汁に野菜、うすあげ、きのこ、温麺（うーめん）などを入れてとろみをつける料理です。温麺（うーめん）は、そうめんに似た麺で、油を使用しないで製法され、そうめんより短いのが特徴です。</p> </div>	
 ◎ 中華丼 ○ 春巻	 ◎ フジッリのミートソース ○ キャベツのコンソメ煮 △ 和泉いちごジャム	 ○ さばのしょうがが煮 ◎ さつま汁 ○ さば 土しょうが 砂糖 みりん 濃しょうゆ 酒 ◎ 豚肉 豆腐 さつまいも 人参 青ねぎ もやし 油 削り節 信州みそ		

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質13% 比 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
9月栄養価平均値	631	15.7	29.2	315	76	1.8	2.8	372	0.52	0.76	20	2.2	3.9
文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5以上

※9月は減量ごはんのため、通常よりもエネルギーが低くなっています。

2020年



# 9月 献立表

■ 牛乳は毎日つきます。  
 ■ 都合により献立の一部を変更することがあります。  
 ■ 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火 1	水 2	木 3	金 4
 9月1日は防災の日です。災害時は、自分の身は自分で守ることが一番重要です。そのためには、事前の備えが必要です。緊急避難グッズや非常食を準備したり、家族で安否確認の方法や集合場所など、この機会に話し合っておくことも大切です。	 ◎ きざみうどん ○ もやしのピリ辛炒め △ きなこクリーム	 ◎ 関東煮 ○ 切り干し大根のオイスター炒め	 ◎ キーマカレー ○ 海草サラダ ☆ チーズタルト	 ○ さわらのねぎしょうゆかけ ◎ 田舎汁
7	8	9	10	11
 ○ 豚みそ丼 ◎ けんちん汁	 ○ ホキのエスカベッシュ ◎ かぼちゃのポターージュ	 □ ジャンバラヤ ◎ 野菜スープ ○ コーンポテト ☆ ももゼリー	 ◎ バジルスパゲティ ○ ひじきの洋風煮 △ りんごジャム	 ○ 照り焼きハンバーグ ◎ 豚汁
○ 豚肉 人参 玉ねぎ にんにく 土しょうが 青ねぎ 油 白ごま 砂糖 酒 濃しょうゆ 信州みそ でんぷん ◎ 鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 青ねぎ ごぼう 油 削り節 だし昆布 淡しょうゆ	○ 衣付きホキ 油 人参 玉ねぎ セロリ にんにく オリーブ油 酢 レモン果汁 砂糖 淡しょうゆ ◎ 鶏肉 かぼちゃ じゃがいも かぼちゃペースト 玉ねぎ 人参 パセリ 油 生クリーム 牛乳 チキンコンソメ 塩 こしょう でんぷん	□ アルファ化米 アルファ化もち米 豚バラ肉 豚肉 人参 玉ねぎ にんにく 油 カレー粉 ケチャップ 砂糖 チリパウダー チキンコンソメ 塩 こしょう ◎ 鶏肉 パセリ 人参 玉ねぎ キャベツ 油 チキンコンソメ 塩 こしょう 淡しょうゆ ローリエ ○ じゃがいも とうもろこし 油 塩 こしょう ☆ ももゼリー	◎ スパゲティ 鶏肉 人参 玉ねぎ しめじ なす バジル にんにく オリーブ油 淡しょうゆ 白ワイン チキンコンソメ 塩 こしょう ○ ひじき ベーコン 人参 枝豆 油 チキンコンソメ 濃しょうゆ 砂糖 みりん △ りんごジャム	○ ハンバーグ 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ◎ 豚肉 つきこんにやく 豆腐 人参 青ねぎ もやし ごぼう 削り節 信州みそ
14	15	16	17	18 食育献立（宮城県）
 ◎ 鶏すき煮 ○ じゃがいものごま炒め	 ◎ ラーメン ○ 五目豆 △ ココアクリーム	 ◎ カレーライス ○ もやしとにらのソテー	 ○ 甘辛チキン ◎ 春雨スープ	 ◎ さばのしょうゆかけ ◎ おくずかけ △ 味つけのり <b>発芽玄米入り減量ごはん</b>
◎ 鶏肉 煮物い 豆腐 糸こんにやく 人参 白ねぎ 玉ねぎ キャベツ えのきたけ ごぼう 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ○ 豚肉 じゃがいも 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ	◎ 干中華麺 豚肉 人参 なら キャベツ 玉ねぎ もやし 油 鶏がらスープ 淡しょうゆ 塩 こしょう ○ 鶏肉 味付け乾燥大豆 人参 こんにやく たけのこ 砂糖 濃しょうゆ △ ココアクリーム	◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう カレー粉 ○ ベーコン なら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう	○ 衣付き鶏肉 油 白ねぎ 土しょうが にんにく 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ◎ 春雨 豚肉 人参 なら 玉ねぎ キャベツ 油 中華スープ 淡しょうゆ ごま油 塩 こしょう	○ さば 砂糖 酢 レモン果汁 淡しょうゆ みりん でんぷん ◎ 温麺 里いも 豆腐 人参 うすあげ かまぼこ 青ねぎ ごぼう 干しいたけ だし昆布 削り節 淡しょうゆ 塩 でんぷん △ 味つけのり
21 敬老の日	22 秋分の日	23	24	25
		 ○ さんまのかば焼き風 ◎ 豚じゃが ○ さんま でんぷん 油 土しょうが 砂糖 みりん 濃しょうゆ でんぷん ◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 三度豆 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ	 ◎ ポークビーンズ ○ キャベツとコーンのソテー △ スライスチーズ	 ◎ ブルコギ ◎ わかめスープ ○ 豚肉 豚バラ肉 人参 なら 玉ねぎ 白ごま にんにく ごま油 油 濃しょうゆ 砂糖 みりん 塩 こしょう ◎ 鶏肉 豆腐 人参 青ねぎ もやし 干わかめ ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 油 塩 こしょう
28	29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <h3 style="text-align: center;">今月の食育献立</h3> <p>おくずかけは、お盆やお彼岸に食べる宮城県の郷土料理です。「葛（くず）」という植物からとったくず粉で、汁にとろみをつけたことから、おくずかけと呼ばれたそうです。しょうゆベースの汁に野菜、うすあげ、きのこ、温麺（うーめん）などを入れてとろみをつける料理です。温麺（うーめん）は、そうめんに似た麺で、油を使用しないで製法され、そうめんより短いのが特徴です。</p> </div>	
 ◎ 中華丼 ○ 春巻	 ◎ フジッリのミートソース ○ キャベツのコンソメ煮 △ 和泉いちごジャム	 ○ さばのしょうが煮 ◎ さつま汁 ○ さば 土しょうが 砂糖 みりん 濃しょうゆ 酒 ◎ 豚肉 豆腐 さつまいも 人参 青ねぎ もやし 油 削り節 信州みそ		
◎ 豚肉 いか うすら卵 人参 チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ たけのこ 土しょうが 油 中華スープ 淡しょうゆ ごま油 でんぷん 塩 こしょう ○ 春巻 油	◎ フジッリ 豚ひき肉 人参 パセリ 玉ねぎ 干しいたけ 油 チキンコンソメ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう ○ 鶏肉 キャベツ 油 みりん チキンコンソメ 淡しょうゆ 酒 △ 和泉いちごジャム			

	エネルギー	たんぱく質	脂肪1割 <sup>1</sup> 比	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
9月栄養価平均値	812	15.3	27.7	348	95	2.4	3.4	460	0.67	0.84	26	2.9	5.1
文部科学省基準値	830	13~20	20~30	450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	2.5未満	6.5以上

※9月は減量ごはんのため、通常よりもエネルギーが低くなっています。