

令和2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	水	木	金
<p>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。</p>	<p>1</p> <p>◎ きざみうどん ○ もやしのピリ辛炒め △ きなこクリーム コッパン</p>	<p>2</p> <p>◎ 関東煮 ○ 切り干し大根のオイスター炒め 減量ごはん</p>	<p>3</p> <p>◎ キーマカレー ○ 海草サラダ オートパン</p>	<p>4</p> <p>○ さわらのねぎしょうゆかけ ◎ 田舎汁 減量ごはん</p>
	<p>◎ 干うどん 鶏肉 うすあげ 人参 青ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p> <p>○ 豚肉 人参 もやし 油 ごま油 コチュジャン 砂糖 濃しょうゆ 酒 塩 こしょう</p> <p>△ きなこクリーム</p>	<p>◎ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ じゃがいも こんにゃく 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>○ まぐろ油漬け 人参 切り干し大根 濃しょうゆ オイスターソース 砂糖 油</p>	<p>◎ 鶏ひき肉 枝豆 人参 土しょうが にんにく 玉ねぎ なす 油 ガラムマサラ ケチャップ カレールー 塩 こしょう ローリエ</p> <p>○ 人参 とうもろこし きゅうり 干わかめ ごま油 砂糖 酢 淡しょうゆ</p>	<p>○ さわら 白ねぎ 砂糖 みりん 濃しょうゆ ごま油 でんぷん</p> <p>◎ 豚肉 厚揚げ じゃがいも 青ねぎ 人参 キャベツ 油 削り節 信州みそ</p>
<p>7</p> <p>○ 豚みそ丼 ◎ けんちん汁 減量ごはん</p>	<p>8</p> <p>○ ホキのエスカベッシュ ◎ かぼちゃのポターージュ 全粒パン</p>	<p>9</p> <p>□ ジャンバラヤ ◎ 野菜スープ ☆ ももゼリー アルファ化米</p>	<p>10</p> <p>◎ バジルスバゲティ ○ ひじきの洋風煮 △ りんごジャム 食パン</p>	<p>11</p> <p>○ 照り焼きハンバーグ ◎ 豚汁 減量ごはん</p>
<p>○ 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</p> <p>◎ 鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 青ねぎ ごぼう 油 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p>	<p>○ 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</p> <p>◎ 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</p>	<p>□ 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</p> <p>◎ 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</p>	<p>◎ スバゲティ 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</p> <p>○ 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</p>	<p>○ ハンバーグ 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん</p> <p>◎ 豚肉 つきこんにゃく 豆腐 人参 青ねぎ もやし ごぼう 削り節 信州みそ</p>
<p>14</p> <p>◎ 鶏すき煮 ○ じゃがいものごま炒め 減量ごはん</p>	<p>15</p> <p>◎ ラーメン ○ 五目豆 △ ココアクリーム コッパン</p>	<p>16</p> <p>◎ カレーライス ○ もやしとにらのソテー 減量ごはん</p>	<p>17</p> <p>○ 甘辛チキン ◎ 春雨スープ アップルパン</p>	<p>18 食育献立（宮城県）</p> <p>○ さばのレモンしょうゆかけ ◎ おくずかけ △ 味つけのり 発芽玄米入り減量ごはん</p>
<p>◎ 鶏肉 煮物 豆腐 系こんにゃく 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</p> <p>○ 豚肉 じゃがいも 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ</p>	<p>◎ 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</p> <p>○ 鶏肉 味付け乾燥大豆 人参 こんにゃく たけのこ 砂糖 濃しょうゆ △ ココアクリーム</p>	<p>◎ 豚肉 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</p> <p>○ ベーコン なら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>○ 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</p> <p>◎ 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</p>	<p>○ さば 砂糖 酢 レモン果汁 淡しょうゆ みりん でんぷん</p> <p>◎ 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</p>
<p>21 敬老の日</p>	<p>22 秋分の日</p>	<p>23</p> <p>○ さんまのかば焼き風 ◎ 豚じゃが 減量ごはん</p>	<p>24</p> <p>◎ 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 食パン</p>	<p>25</p> <p>○ ブルコギ ◎ わかめスープ 減量ごはん</p>
<p>しっかり朝ごはんのために… 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 ★食べていても朝食を食べていない人 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分の違いが私たちの朝ごはん生活をかえることの一歩になるよ。</p> <p>朝ごはん 毎日食べようね</p>		<p>○ 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</p> <p>◎ 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</p>	<p>◎ 豚肉 大豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ なす にんにく 油 トマトピューレ ウスターソース ケチャップ 赤ワイン でんぷん チキンコンソメ 塩 こしょう</p> <p>○ ベーコン とうもろこし キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう △ スライスチーズ</p>	<p>○ 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</p> <p>◎ 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</p>
<p>28</p> <p>◎ 中華丼 ○ 春巻 減量ごはん</p>	<p>29</p> <p>◎ 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 うずまきパン</p>	<p>30</p> <p>○ さばのしょうがが煮 ◎ さつま汁 減量ごはん</p>	<p>今月の食育献立</p> <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>	
<p>◎ 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</p> <p>○ 春巻 油</p>	<p>◎ 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</p> <p>○ 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</p>	<p>○ さば 土しょうが 砂糖 みりん 濃しょうゆ 酒</p> <p>◎ 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</p>		

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪100g中 %	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。