



9月の予定献立表



日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品				
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品				
1	火	バターロールパン・オムレツのトマトソースがけ・オニオンスープ	牛乳・プレーンオムレツ・ベーコン	玉ねぎ・トマト缶・オニオンソース・キャベツ・にんじん・しめじ・パセリ	バターロールパン・油・砂糖	740	25.9	29.6	3.9
2	水	<県産食材の日> ごはん・牛丼の具・塩釜サラダ・冷凍フルーツ(もも)	牛乳・和牛肩ロース肉・わかめ・えび・笹かまぼこ・いか	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・黄桃	ごはん・こんにゃく・油・砂糖	1023	33.3	42.0	2.4
3	木	ごはん・まぐろのオーロラ煮・はつと汁	牛乳・まぐろ・豚肉・油揚げ	大根・にんじん・ごぼう・しめじ・長ねぎ	ごはん・片栗粉・小麦粉・油・砂糖・ひつまみ・こんにゃく	853	39.3	21.4	2.2
4	金	ごはん・豚キムチ炒め・春雨スープ	牛乳・豚肉	玉ねぎ・にんじん・たけのこ・キャベツ・干ししいたけ・ほうれん草・長ねぎ	ごはん・油・砂糖・春雨	761	29.3	16.0	3.5
7	月	チョコレートパン・ジャーマンポテト・肉団子のスープ	牛乳・ベーコン・肉団子・豆腐	玉ねぎ・パセリ・干ししいたけ・たけのこ・にんじん・ほうれん草・長ねぎ	チョコレートパン・じゃがいも・油	827	27.5	34.2	3.8
8	火	ごはん・ポークカレー・シーフードマリネ・ミニゼリー	牛乳・豚肉・いか・えび	にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり	ごはん・じゃがいも・油・砂糖	844	28.1	21.2	3.0
9	水	横割り丸パン・ハムチーズフライ・パッパース・トック入りスープ ※3年生修学旅行	牛乳・ハムチーズフライ・鶏肉	白菜・にんじん・玉ねぎ・干ししいたけ・にら・長ねぎ	横割り丸パン・油・トック・片栗粉・ごま油	763	29.6	27.7	3.6
10	木	ごはん・さんまの甘露煮・仙台風芋煮 ※3年生修学旅行	牛乳・さんまの甘露煮・豚肉	大根・にんじん・ごぼう・しめじ・長ねぎ	ごはん・こんにゃく・里芋	770	27.0	21.4	2.3
11	金	メロンパン・タンメン・ショーロンポー(2コ)・ぶどうゼリー	牛乳・ショーロンポー・豚肉・なると	キャベツ・もやし・玉ねぎ・にんじん・たけのこ・きぬさや	メロンパン・中華麺・油	859	31.2	31.9	3.4
14	月	ごはん・親子煮・笹かま入りきんぴら	牛乳・笹かまぼこ・油揚げ・鶏肉・卵	ごぼう・にんじん・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・グリーンピース	ごはん・こんにゃく・油・砂糖・油麩	757	31.2	16.3	2.1
15	火	米粉パン・鮭のピザ風・チンゲン菜のスープ・シューアイス	牛乳・鮭・粉チーズ・豚肉・豆腐	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・干ししいたけ・チンゲン菜・長ねぎ	米粉パン・片栗粉・ごま油	725	38.4	24.4	3.8
16	水	ごはん・鶏肉の甘酢あんかけ(3コ)・いわしのつみれ汁	牛乳・鶏肉のから揚げ・いわしボール・豆腐	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・黄パプリカ・大根・しめじ・長ねぎ	ごはん・油・砂糖・片栗粉	840	29.8	24.0	3.4
17	木	ごはん・のりふりかけ・さばの塩焼き・味噌汁	牛乳・さばの塩焼き・油揚げ・豆腐	にんじん・ごぼう・大根・長ねぎ	ごはん・里芋・こんにゃく	745	25.8	21.1	2.8
18	金	ごはん・ハヤシライス・花野菜サラダ	牛乳・豚肉・ハム	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・コーン	ごはん・じゃがいも・油・ノンエッグマヨネーズ	829	26.2	21.2	3.4
22日(月)：秋分の日、23日(火)：振替休日(19日分)									
24	木	お弁当の日(新入大会予備日)							
25	金	ココアパン・ミートソースパンネ・ジュリアンスープ・ヨーグルト	牛乳・豚ひき肉・ベーコン・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム缶・トマト缶・キャベツ・えのき・パセリ	ココアパン・パンネ・油	739	27.9	26.8	3.3
28	月	ごはん・ホイコーロー・のりのスープ	牛乳・豚肉・豆腐・かに風味かまぼこ・焼きバラのり	キャベツ・にんじん・ピーマン・もやし・干ししいたけ・ほうれん草・長ねぎ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・ごま油	733	29.2	16.6	3.2
29	火	食パン・ラッソグヤム・鶏肉の香草焼き・ミスト・ミスト・みかんゼリー	牛乳・鶏肉・ベーコン	にんじん・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・トマト缶・パセリ	食パン・オリーブ油・じゃがいも・マカロニ・油	722	33.4	21.1	3.8
30	水	ごはん・野菜とさんまのお祭り・さつま汁	牛乳・さんま・豚肉・豆腐	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・黄パプリカ・赤パプリカ・大根・ごぼう・長ねぎ	ごはん・油・砂糖・さつまいも・こんにゃく	852	28.4	25.1	2.7

*献立は都合により変更になることがあります。*牛乳は毎日つきます。*下線のついている料理はふるさと給食です。

学校給食に宮城県の特産品を使用します！一中では9月2日に牛丼を予定！！

塩竈市では宮城県が実施する「県産牛肉学校給食提供支援事業」を活用して、市内小中学校の学校給食に仙台黒毛和牛を使ったメニューを提供します。今回は2回目の提供となります！地域の食材について、児童生徒の理解を深めるとともに、新型コロナウイルス感染症の拡大により影響を受けた畜産物の需要喚起と、関係する学校給食納入業者への支援を行うものです。

「県産食材の日」として、12月にも仙台黒毛和牛や笹かまぼこなどを使用した献立を提供する予定です。

食べて応

