



多賀城中学校  
第二中学校  
東豊中学校  
高崎中学校

# 予定献立表(中学校)

2023年 9月分



# ドリムランチ多賀城

多賀城市学校給食センター

日	曜	休みの学校	献立名		使用する主な食べ物			栄養価														
			主食	副食	体の組織をつくる 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g													
1	金	多二中	ごはん(卵ふりかけ)	味付け肉団子(2コ) きゅうりのメンマ和え えび豆腐	鶏肉 豆腐 えび 豚肉 うずら卵 たまご のり かつおぶし	たまねぎ きゅうり メンマ にんじん しいたけ たけのこ しょうが にんにく グリーンピース	ごはん ごま油 ごま こめ油 砂糖 でん粉 パン粉	808	34.1													
4	月		米 フォカッチャ (いちごジャム)	トマトオムレツ ごぼうサラダ かぼちゃのクリームスープ	卵 ツナ ベーコン 鶏肉 スキムミルク 白いんげん豆 チーズ 生クリーム 牛乳	トマト ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ かぼちゃ	パン ジャム ごま こめ油 マヨネーズ フレンチドレッシング	882	34.0													
5	火		ごはん	さばの照り焼き じゃがいものそぼろ煮 あざりと豆腐のみそ汁	さば 豚肉 豆腐 あざり みそ	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな ねぎ	ごはん じゃがいも こんにやく 砂糖 でん粉 こめ油 ふ	897	37.1													
6	水	二豊中 東高崎	麦ごはん	豚丼 切干大根のサラダ かきたま汁	豚肉 ハム 卵 豆腐 わかめ	たまねぎ ごぼう しいたけ きゅうり だいこん にんじん ねぎ えのきたけ	ごはん おおむぎ こんにやく 砂糖 こめ油 ごま油 ごま でん粉	819	33.6													
7	木	東豊中	豆乳食パン	チリコンカン ラビオリスープ ヨーグルト	豚肉 いんげん豆 ベーコン 白いんげん豆 赤いんげん豆 エジプト豆 ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト にんにく しめじ キャベツ パセリ しょうが	パン こめ油 砂糖 小麦粉	865	34.6													
8	金	東豊中	ごはん	赤魚塩麹焼き きのこのオイスターソースいため けんちん汁	赤魚 豚肉 豆腐 油揚げ	にんにく パプリカ たけのこ えだまめ しめじ しいたけ だいこん にんじん ねぎ ごぼう	ごはん こめ油 砂糖 でん粉 さといも	744	36.5													
11	月		麦ごはん	かみかみカレー 青菜のサラダ チーズ入り小魚	わかめ チーズ 豚肉 大豆 スキムミルク 牛乳 かたくちいわし エジプト豆	こまつな キャベツ にんじん とうもろこし れんこん たまねぎ にんにく	ごはん おおむぎ じゃがいも こめ油 カレールウ 砂糖 アーモンド ごま イタリアンドレッシング	918	31.1													
12	火		背割りソフトパン	ポーグウィンナー (卓上ケチャップ) ポテトサラダ ABCスープ	ウインナー ハム チーズ ベーコン エジプト豆	にんじん えだまめ キャベツ たまねぎ とうもろこし セロリー	パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ	864	30.0													
13	水		ごはん	さばのみそ煮 ごま酢和え さつま汁 グレアパセリー	さば 油揚げ 鶏肉 生揚げ みそ	もやし にんじん きゅうり ねぎ だいこん	ごはん 砂糖 ごま さつまいも ゼリー	883	34.9													
14	木		ごはん	ヒレカツ (卓上ソース) 五目豆 米粉ワンタンスープ	大豆 ちくわ 豚肉	にんじん ごぼう もやし 【ねぎ】 はくさい きくらげ メンマ	ごはん 小麦粉 パン粉 こめ油 こんにやく 砂糖 米粉 米粉ワンタン	800	30.9													
15	金		ソフトパン	豚肉のカレー焼き ペンネとツナのガーリックソテー ジュリアンスープ 鉄分ヨーグルト	豚肉 ツナ ベーコン レンズ豆 ヨーグルト	たまねぎ しめじ パセリ にんにく にんじん キャベツ セロリー だいこん	パン ペンネ オリーブ油	847	35.0													
19	火		給食お休み																			
20	水		まいたけごはん	小籠包(2コ) 仙台風芋煮汁 冷凍桃	油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	キャベツ たまねぎ たけのこ まいたけ だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ もも しいたけ	ごはん さといも こめ油 小麦粉 はるさめ でん粉	847	26.8													
21	木		ココアパン	ハムチーズピカタ 海藻サラダ クラムチャウダー	ハム チーズ 赤つものたまご 【ねぎ】 白きりんざい わかめ あさり 白いんげん豆 スキムミルク 生クリーム 牛乳	きゅうり にんじん たまねぎ	パン ごま じゃがいも 和風ごまドレッシング こめ油	895	37.2													
22	金		給食お休み																			
25	月		ごはん(お魚ふりかけ)	白花生コロッケ (卓上ソース) きりぼし昆布の煮物 ワンタンスープ	白花生 こんぶ さつま揚げ 大豆 豚肉 青のり かつおぶし	にんじん たけのこ えだまめ はくさい ねぎ きくらげ メンマ	ごはん パン粉 小麦粉 こめ油 砂糖 ごま ワンタン でん粉 じゃがいも パター	874	29.6													
26	火		減塩パン (メープルジャム)	チーズインハンバーグ 花野菜サラダ ミネストローネ	鶏肉 チーズ ハム ベーコン エジプト豆	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん キャベツ ぎやういんげん セロリー にんにく トマト	パン マカロニ こめ油 砂糖 ジャム パン粉 イタリアンドレッシング	800	30.5													
27	水	東豊中	わかめごはん	鶏肉の竜田揚げ 四種野菜のナムル風 肉だんご春雨のスープ	わかめ 鶏肉 こんぶ	こまつな にんじん もやし とうもろこし はくさい 【ねぎ】 たけのこ きくらげ たまねぎ	ごはん こめ油 ごま油 ごま はるさめ でん粉 パン粉 砂糖	790	31.6													
28	木	多中2年	ごはん	かつおカツ 小松菜のチーズおかか和え ピリ辛五目ごま汁 アセロラゼリー	かつお かつおぶし チーズ 豚肉 豆腐 みそ	しょうが たまねぎ こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ	ごはん 小麦粉 パン粉 こめ油 じゃがいも ごま油 ごま ゼリー でん粉 砂糖	895	30.2													
29	金	多中2年	ミルクパン	ツナオムレツ エビとブロッコリーサラダ ポトフ	卵 ツナ えび フランクフルト 豚肉	にんじん ブロッコリー たまねぎ 【キャベツ】 だいこん	パン じゃがいも ごまドレッシング	839	31.1													
はしは毎日忘れずに持ってきましょう。					牛乳は毎日つきます。	都合により、献立が変更になる場合があります。		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">月平均栄養量</th> </tr> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1回当りの平均</td> <td>848kcal</td> <td>32.7g</td> <td>27.7g</td> <td>3.5g</td> </tr> </tbody> </table>		月平均栄養量				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	1回当りの平均	848kcal	32.7g	27.7g	3.5g
月平均栄養量																						
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																			
1回当りの平均	848kcal	32.7g	27.7g	3.5g																		

## 9月給食だより

今月の栄養目標 朝食の大切さを見直そう

今月の地産品

キャベツ ねぎ みそ

●献立表で□印がついている食材は多賀城市の地産品を使う予定です。



### 元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれませんが、何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

### 悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

#### 食べる時間がありません



...まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。  
起きてからすぐだと、なかなか朝食を食べる気になれませんが、早めに起きて少し活動してから食卓に向かうと、体も目覚めて朝食をおいしく食べることができます。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。

#### おなかがすいていません



...夕ごはんを早めに済ませましょう。  
寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。  
塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べる「分食」がおすすめ。塾や習い事の前に、おにぎりなどの主食を食べ、帰宅後に主食控えめなおかず中心の食事で栄養を補いましょう。