



日	曜	休みの学 校	こんだてめい		しようするおもなたべもの			えいようか	
			主 食	お か ず	ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
					あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん		
1	月		ごはん (あかかぶりかけ)	イカメンチ きりぼしこんぶのにも まめふじる	すけそうたら いか こんぶ ぶたにく だいず あぶらあげ なると かつおぶし のり	にんじん たけのこ えだまめ だいこん ねぎ たまねぎ	ごはん こめあぶら さとう ごま じゃがいも ふ でんぶん パンこ こむぎこ	619	24.7
2	火		ココアパン	チーズインハンバーグ パスタサラダ トマトとたまごのスープ	とりにく チーズ ツナ ベーコン たまご	きゅうり にんじん たまねぎ トマト パセリ	パン スパゲッティ マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも	696	24.9
3	水		むぎごはん	ドライカレー ★はるさめスープ れいとうパイン	ぶたにく だいず チーズ とりにく うすらたまご	たまねぎ グリンピース にんじん しょうが にんにく ねぎ たけのこ しいたけ パインアップル	ごはん おおむぎ さとう こめあぶら はるさめ カレールウ	621	28.0
4	木		ごはん	いわしのしょうがに ナムル ★じゃがもちじる	いわし かまぼこ あぶらあげ なると	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	ごはん ごま かんこくナムルドレッシング さとう じゃがいも でんぶん ふ	589	23.0
5	金	城南小 6 年	せわりコッパン	スティックバーグトマトソースかけ わかめとツナのサラダ クラムチャウダー	とりにく ぶたにく わかめ ツナ あさり ベーコン きゅうにゅう なまクリーム スキムミルク チーズ	とうもろこし きゅうり レモン にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン さとう フレンチドレッシング じゃがいも バター	658	29.7
8	月	城南小 6 年	ごはん	チキンみそかつ ひじきのカラフルいため ごもくみそしる	とりにく ひじき だいず あぶらあげ ベーコン みそ とうふ	パブリカ えだまめ こまつな にんじん ごぼう ねぎ	ごはん パンこ こめあぶら こんにゃく さとう じゃがいも ふ	648	26.4
9	火	八幡小 1、2 年	ごはん	ケチャップ あんにくだんご (2 こ) きりぼしだいこんとツナのごまドレあえ こめこワントンスープ	とりにく ツナ ぶたにく	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ もやし ねぎ メンマ	ごはん パンこ ばいせんごまドレッシング こめこワントン	603	22.5
10	水		とうにゅうしょくパン (いちごジャム)	ぶたにくのきのこソースかけ ポトフ アセロラゼリー	ぶたにく フランクフルト	マッシュルーム しいたけ キャベツ だいこん にんじん	パン さとう じゃがいも ゼリー ジャム	716	27.0
11	木		ごはん	さばのみそに もやしときゅうりのメンマあえ おくずかけ	さば みそ	もやし メンマ きゅうり にんじん だいこん しいたけ なす さやいんげん	ごはん ごまあぶら ごま さといも ふ うーめん でんぶん さとう	607	24.1
12	金		むぎごはん	ポークしゅうまい (2 こ) カミカミこんさいサラダ ★えびどうふ	ぶたにく ツナ とうふ えび うすらたまご	たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん しいたけ たけのこ しょうが にんにく えだまめ	ごはん おおむぎ こむぎこ わふうドレッシング こめあぶら さとう でんぶん	699	30.2
16	火		バターロールパン	スコッチエッグ (たくじょうケチャップ) ツナポテトサラダ ABC スープ	たまご とりにく ツナ ベーコン	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ マッシュルーム	パン じゃがいも マヨネーズ マカロニ	658	24.5
17	水	城南小 4 年 八幡小 3、4 年	ごはん	さばのてりやき こまつなごぼうのごまあえ あぶらふのみそしる	さば かつおぶし とうふ みそ	こまつな にんじん ごぼう もやし だいこん ねぎ えのきたけ	ごはん ごま さとう ふ	625	23.2
18	木		ごはん (わかめぶりかけ)	とりつくね さつまいもとコーンのサラダ めんこいスープ	とりにく ぎよにくソーセージ ぶたにく わかめ のり	えだまめ とうもろこし メンマ にんじん たまねぎ ねぎ もやし にんにく	ごはん パンこ さつまいも マヨネーズ こめこめん こめあぶら	705	26.0
19	金	城南小 2 年	ミルクパン	しろはなまめコロケ (たくじょうソース) ポークビーンズ ヨーグルト	しろはなまめ だいず ぶたにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト さやいんげん にんにく	パン こめあぶら パンこ じゃがいも さとう	722	28.4
22	月		むぎごはん	ポークカレー かいそうサラダ メープルビーンズ	くきわかめ わかめ しろとさか あかとさか こんぶ ちくわ ぶたにく ひよこめめ スキムミルク きゅうにゅう だいず	きゅうり にんじん たまねぎ にんにく	ごはん おおむぎ ごま あおじそドレッシング じゃがいも バター メープルシロップ カレールウ	656	25.0
24	水		ごはん	ぶたにくのしょうがやき みそきんぴら うーめんじる	ぶたにく だいず みそ なると	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ しいたけ	ごはん こんにゃく こめあぶら さとう ごま ごまあぶら うーめん じゃがいも ふ	668	28.1
25	木		ココアパン	メンチカツ はなやさいサラダ ラビオリスープ	とりにく ハム ベーコン	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん だいこん しめじ とうもろこし パセリ	パン こめあぶら パンこ フレンチドレッシング こむぎこ	699	25.4
26	金		ごはん	ツナあつやきたまご きりぼしだいこんのいためもの みそワントンスープ	たまご ツナ さつまあげ ぶたにく みそ	だいこん にんじん さやいんげん もやし ねぎ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	ごはん こんにゃく さとう こめあぶら ワントン	618	25.3
29	月		わかめごはん	ささかまのしょうがしょうゆかけ マロニーサラダ いもじる	わかめ ささかまぼこ ハム ぶたにく とうふ みそ	しょうが きゅうり もやし だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ	ごはん さとう でんぶん マロニー ごま さといも ちゅうかドレッシング こめあぶら	588	26.1
30	火	山王小 2 年	せんいパン (ブルーベリージャム)	エビカツ ミネストローネ フルーツポンチ	えび ベーコン ひよこめめ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ なす さやいんげん マッシュルーム にんにく トマト もも パイン レモン	パン でんぶん パンこ こめあぶら マカロニ ゼリー ジャム	664	23.7
はしはまいにちわすれずにもってきましょう。					ぎゅうにゅうはまいにち つきます。	都合により献立が変更になる場合があります。			

9月給食だより

こんげつのえいようもくひょう
ちょうしよく
朝食をしっかりと食べよう

今月の地場産品
ねぎ・こまつな・なす・みそ
この献立表で□印がついている食材は多賀城市の地場産品を使う予定です。

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	653 kcal	25.8g	22.0g	2.7g

3つの
あさ
朝ごはんをスイッチ ON

あための
スイッチ
ON
脳は眠っている間も常に活動しています。炭水化物で脳のエネルギーを補給しましょう。



からだの
スイッチ
ON
寝ている間、体温は低下しています。午前中から眠かったりあくびをしたり…。体温を上げて体を目覚めさせましょう。



おなかの
スイッチ
ON
食べ物がお腹に送られると腸が刺激されて大腸が動き始めます。(胃・大腸反射) 朝ごはんを食べて排便を促しましょう。



おいしく朝ごはんを食べるために
☑ 朝ごはんを食べる時間が持てるよう早寝早起きの習慣をつけましょう。
☑ 寝る 2 時間前までは、夕食を食べ終わりましょう。
☑ 家族の人と一緒に食べましょう。

