



# 令和5年 9月分学校給食予定献立表



今月の食育目標：生活リズムと食事の関係を知ろう

国見町給食センター

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	給食休み
★防災の日給食★ 給食センターに備蓄しているカレーを出します。今日の給食を機に、災害時の備えについて、考えてみましょう。										
1	金	ごはん 牛乳 かいそうサラダ ヒートレスカレー 冷凍りんご	牛乳 わかめ こんぶ	きゅうり キャベツ とうもろこし えだまめ 玉ねぎ にんじん にんにく トマト りんご	ごはん さとう ごま油 じゃがいも カレールー	幼 517 小 607 中 718	13.6 15.8 18.0	17.4 18.7 19.3	3.6 3.8 3.9	
4	月	ごはん 牛乳 はるまき ビビンバの具 とうがんスープ なし	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ にんにく ぜんまい もやし 小松菜 とうがん 玉ねぎ 長ねぎ なし	ごはん 小麦粉 ラード 米粉 さとう でん粉 ごめ油 ごま油 ごま	幼 553 小 667 中 845	17.6 21.7 267.0	24.0 26.2 30.7	1.5 2.0 2.5	
5	火	あおなごごはん 牛乳 さばのこんぶしょうゆ焼き キャベツとオクラのおかか和え なすとぶた肉のみそ汁	牛乳 さば かつお節 ぶた肉 豆腐 みそ	大根葉 キャベツ オクラ もやし しょうが にんにく 玉ねぎ なす 長ねぎ	ごはん ごめ油 じゃがいも	幼 459 小 568 中 716	19.9 23.9 28.7	16.9 18.8 21.6	1.7 2.2 2.7	
6	水	ごはん 牛乳 ぶたどんの具 ポテトとじゃこのチーズ焼き わかめスープ	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ チーズ とり肉 わかめ 豆腐	玉ねぎ こんにやく さやいんげん にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ	ごはん ごめ油 さとう じゃがいも でん粉	幼 124 小 623 中 753	6.1 27.4 31.6	7.0 20.4 21.6	0.2 2.3 2.8	幼牛乳のみ
🍷さかなの日献立🍷 福島県で水揚げされた「クロカワカジキ」のカツです。ラトウイユソースといっしょに、パンにはさんで食べましょう。										
7	木	カット丸パン 牛乳 かじきカツ ラトウイユソースかけ キャベツのスープ煮 オレンジ	牛乳 かじき ベーコン	ズッキーニ 玉ねぎ にんにく パプリカ トマト キャベツ にんじん むき枝豆 パセリ しめじ オレンジ	パン 小麦粉 パン粉 ごめ油	幼 470 小 570 中 729	23.0 26.2 31.4	14.3 18.8 22.3	2.0 2.4 3.1	
8	金	ごはん 牛乳 しのだ煮 ひじきの油炒め ご汁	牛乳 とり肉 油揚げ ひじき さつま揚げ ぶた肉 大豆 豆腐 みそ	たけのこにんじん さやいんげん 干しいたけ 大根 玉ねぎ こんにやく 長ねぎ	ごはん ごめ油 さとう じゃがいも	幼 480 小 - 中 731	22.7 - 31.9	15.7 - 19.4	1.9 - 2.6	小学校
11	月	ごはん 牛乳 ハンバーグ照り焼きソースかけ ハムコーンサラダ とり肉とじゃがいものスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム	玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん 小松菜	ごはん さとう 水あめ でん粉 ごま油 じゃがいも	幼 542 小 687 中 851	20.0 24.6 29.2	12.9 15.3 16.9	1.6 2.0 2.3	
🍷🍷🍷 12日～19日は国見食育week 🍷🍷🍷										
12	火	☆みんなで食べる国見の日☆・♥地産地消献立♥ 国見町食卓図鑑PART2より 大木戸地区 村上さんの「中華サラダ」に国見町産のきゅうりを使う予定です。	牛乳 さけ みそ ハム くらげ 豆腐 油揚げ	もやし きゅうり 大根 小松菜	ごはん ごめ油 ごま油 ごま さとう 春雨	幼 484 小 620 中 808	22.4 28.3 34.9	13.1 15.9 18.2	1.6 2.1 2.5	
13	水	🍷かみかみ献立🍷 よくかんで食べると口の周りの筋肉が動き、脳へ血液がたくさん送られるようになり、脳のはたらきが活発になります。	牛乳 とり肉 わかめ こんぶ ぶた肉 豆腐	しょうが 長ねぎ 切り干し大根 にんじん もやし 玉ねぎ とうもろこし チンゲンサイ	ごはん ごめ油 でん粉 さとう ごま ドレッシング	幼 124 小 608 中 760	6.1 22.0 26.2	7.0 19.6 22.5	0.2 2.2 2.5	幼牛乳のみ
14	木	🍰9月生まれのお誕生日おめでとう給食🍰 9月生まれのみなさん お誕生日おめでとうございます！	牛乳 チーズ スキムミルク とり肉 ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ えだまめ パセリ ぶどう	パン さとう マーガリン ごめ油 シチュールウ 生クリーム じゃがいも	幼 548 小 649 中 860	18.9 23.1 29.3	21.3 26.0 32.0	1.9 2.0 2.7	🍰おめでとう🍰
15	金	♪宮城県郷土料理献立♪ 仙台麩(油麩)の卵とじです。ごはんのにのせて食べてください。	牛乳 たまご いわし 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ みつば にんじん 小松菜 えのきたけ	ごはん 仙台ふ さとう ごめ油 米粉 じゃがいも	幼 544 小 670 中 867	23.9 28.6 36.1	20.6 23.7 28.7	1.5 2.0 2.4	
19	火	★ふくしま健康応援メニューの日★ ふくしまの旬の野菜を食べて、健康な体づくりをしましょう！今月の野菜は「ピーマン」です。	牛乳 とり肉 ひじき マグロオイルフレーク ぶた肉 みそ	にんにく しょうが きゅうり キャベツ えだまめ にんじん 玉ねぎ とうもろこし ピーマン	ごはん さとう ごま油 ごま ごめ油	幼 525 小 682 中 849	24.8 31.3 37.6	21.5 27.3 31.4	1.7 2.2 2.5	
20	水	ごはん 牛乳 にんじんしゅうまい マーボーもやし ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 たらすりみ	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが もやし たら 干しいたけ 長ねぎ 小松菜	ごはん 小麦粉 さとう でん粉 ごま油 ごめ油 ワンタン	幼 124 小 559 中 -	6.1 22.2 -	7.0 14.9 -	0.2 2.3 -	幼牛乳のみ 中学校
21	木	コッパパン なしジャム 牛乳 スコッチエッグケチャップソースかけ グリーンサラダ じゃがいものベーコン煮	牛乳 たまご とり肉 ベーコン	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん	パン ごめ油 さとう じゃがいも ジャム パン粉 小麦粉	幼 524 小 614 中 -	20.2 23.4 -	17.6 20.3 -	2.0 2.5 -	中学校
22	金	ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ 切り昆布の油炒め えのきのみそ汁	牛乳 さば 昆布 ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん ごぼう さやいんげん えのきたけ 長ねぎ	ごはん でん粉 ごめ油 さとう じゃがいも	幼 499 小 - 中 817	18.8 - 28.9	19.9 - 29.2	1.6 - 2.5	小学校
25	月	🍷🍷🍷 麦ごはん 牛乳 もやしとかまぼこのナムル チキンカレー フローズンヨーグルト	牛乳 かまぼこ とり肉 チーズ スキムミルク ヨーグルト	もやし きゅうり にんじん えだまめ 玉ねぎ にんにく	ごはん 大麦 さとう ごま ごま油 カレールー ハヤシルウ じゃがいも ごめ油	幼 524 小 662 中 822	17.6 21.9 26.2	16.0 18.9 21.0	2.1 2.7 3.2	小4年
26	火	ごはん 牛乳 ツナごはんの具 じゃがいものピザソース焼き ぶた肉とほうれん草のトロみスープ	牛乳 マグロオイルフレーク チーズ ぶた肉 とうふ	にんじん パセリ 玉ねぎ しょうが ほうれん草 長ねぎ	ごはん さとう でん粉 じゃがいも	幼 484 小 628 中 779	21.7 27.8 32.7	15.5 19.3 21.5	1.7 2.2 2.5	
27	水	ごはん 牛乳 とり肉のねぎ塩あんかけ そえ野菜 どさんこ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	エリンギ こねぎ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 しょうが にんにく もやし とうもろこし にんじん 長ねぎ	ごはん ごま油 でん粉 ごめ油 じゃがいも バター	幼 124 小 594 中 741	6.1 27.3 32.5	7.0 20.4 23.0	0.2 1.5 1.7	幼牛乳のみ
28	木	かけうどん 牛乳 キャベツの塩昆布和え さつまいもパイ	牛乳 とり肉 なると 昆布 たまご	にんじん 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ キャベツ きゅうり	ソフトめん ごま油 ごめ油 小麦粉 さつまいも さとう	幼 593 小 660 中 810	21.2 24.8 31.2	19.6 20.9 21.8	1.8 2.4 2.9	
29	金	★お月見献立★ 秋の収穫に感謝してだんごやさといもをお供えする風習があります。今年の十五夜は9月29日です。今夜は月をながめてみましょう。	牛乳 さけ さけ とり肉 小豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 大根 小松菜 もやし ごぼう 干しいたけ 長ねぎ (みかん)	ごはん でん粉 ごめ油 ごま さとう パン粉 上新粉 水あめ	幼 482 小 666 中 820	21.3 28.5 34.4	14.6 17.9 20.4	1.4 1.7 2.1	

一カ月当たりの平均栄養価										
幼	エネルギー:436kcal	たんぱく質:17.6g	脂質:15.4g	カルシウム:308mg	食塩相当量:1.5g					
小	エネルギー:630kcal	たんぱく質:24.9g	脂質:20.2g	カルシウム:377mg	食塩相当量:2.3g					
中	エネルギー:793kcal	たんぱく質:30.4g	脂質:23.4g	カルシウム:422mg	食塩相当量:2.6g					

※食材の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
★「国見町給食センター 本日の給食」と検索すると、当日の給食写真を見ることができます。