



# 9月予定献立表

月	火	水	木	金
2 ごはん ますの マヨチーズ焼き ひじきと ツナの炒め煮 みそけんちん汁 防災給食 「乾物料理」	3 バターロールパン 和風スパゲティ グリーンサラダ 果物（オレンジ）	4 ごはん さばのみそ煮 ごまあえ ひきな汁	5 定期考査 	6 ごはん 油淋鶏 わかめサラダ ユイミータン ユイミータンは、中国料理のコーンスープです。
790/34.4/26.6/2.2	790/26.2/25.2/2.5	771/27.6/22.6/2.9		821/35.3/24.6/3.7
9 ごはん ポーク シュウマイ（2ヶ） 小松菜とさきいかの あえもの 麻婆豆腐	10  ソフトパン チリコンカン もみじの マカロニサラダ ふわふわ卵スープ	11 ごはん 豚肉のかりん揚げ おひたし はっと汁	12 きなこ揚げパン スパニッシュ オムレツ きのこの ガーリックソテー 野菜スープ	13 ごはん チキンカレー カラフル和風サラダ 果物（蔵王産梨） 
858/35.5/28.9/3.3	773/32.7/34.9/2.9	854/32.1/23.3/2.5	842/18.1/38.3/3.1	771/30.8/19.2/2.8
16 敬老の日 	17  十五夜 米粉パン ハンバーグ きのこソース さつまいもの ミルク煮 秋野菜のポトフ お月見団子	18 ごはん ぶりの西京漬け焼き 切干大根の炒り煮 豚汁	19  宮城県の郷土料理 がんづき 鶏きのこうどん 肉団子（2ヶ） ごぼうサラダ がんづきは宮城・岩手県の郷土料理です	20  お彼岸メニュー 「おくずかけ」 ごはん 揚げかつおの 生姜たれ もやしの中華あえ おくずかけ
	764/31.3/26.5/3.0	793/35.4/24.0/1.9	750/27.6/20.7/2.3	799/29.2/23.4/2.2
23 振替休業日 	24 コッペパン 白身魚フライ オニオンソース ペンネアラビアータ クラムチャウダー	25 ごはん ヤンニョムチキン ナムル みそ野菜スープ	26 ミルクパン ポテトのチーズ焼き 海そうサラダ ジュリアンスープ	27  ごはん さんまの蒲焼き きんぴらごぼう きのこのみそ汁
	902/32.0/36.7/3.0	857/35.0/25.9/2.8	792/25.9/37.3/3.3	801/27.4/25.7/2.6
30 振替休業日 	<今月の給食目標> 正しい食事の仕方を身に付けましょう ・規則正しい食生活について ・生活のリズムを整えることの大切さについて ◎今月の地場産品 米 千貫加工連のみそ きゅうり 小松菜 			

☆ 箸は毎日洗い、きれいにして使いましょう。  
 ☆ 数字はエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分です。

☆ 牛乳は毎日つきます  
 ☆ 都合により、献立を変更する場合があります。