

# 令和4年度 9月分 学校給食予定献立表(小)

給食回数 19回

宮代町教育委員会

※太字の食材は宮代町産です。

☆宮城県の郷土料理  
☆外国料理(ベトナム)  
☆お月見献立

☆夏バテ予防献立  
☆我が家の自慢献立

今月の給食目標  
責任をもって早く当番の仕事しよう

日	曜日	献立名		材 料 名			栄 養 量		
		主食	飲み物	わかず(主菜・副菜・汁物・その他)	力や熱になるもの (きいろのなかま)	血や肉になるもの (あかいろのなかま)	体の調子を整えるもの (みどりいろのなかま)	エネルギー	たんぱく質
2	金	ちゅうかめん	牛乳	しおラーメンのしる プチプチあえ(てづくりだれ) てづくりパインッブルケーキ	こむぎ(めん・ホットケーキミックス) ごまあぶら あぶら パター さとう はちみつ	牛乳 とりにく たまご かいそうビードロ	しょうが こまつな もやし <b>ながねぎ</b> えだまめ れんこん とうもろこし キャバツ いら レモン きゅうり にんじん たまねぎ にんにく パインッブル	小 619	23.8
5	月	ごはん	牛乳	タコライスのご(ワンタンのかわ) えびトッピングサラダ(えび・ドレッシング)	こめ こむぎ(ワンタン) さとう あぶら でんぶ わらうドレッシング	牛乳 ぶたにく えび とりにく チーズ だいきづレーク	しょうが にんじん たまねぎ <b>ピーマン</b> パプリカ(赤) トマト にんにく キャバツ とうもろこし こまつな もやし	中 709	31.3
6	火	むぎごはん	牛乳	なししいりポークカレー げんきサラダ(かつおぶし・てづくりドレッシング)	こめ むぎ あぶら <b>じゃがいも</b> カレールウ さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく スキムミルク こんぶ かつおぶし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん <b>なし</b> トマト アップルソース きゅうり キャバツ ミニトマト とうもろこし	893	38.4
7	水	ツイストパン	牛乳	オムレツ(てづくりクリームソース) きのこのわらうパスタ とうがんとろっとトマトスープ	こむぎ(パン・スバゲッティ) ペジャメルソース なまクリーム オリーブオイル ホワイトルウ <b>じゃがいも</b> もち	牛乳 たまご ウインナー ベーコン ゼラチン	アップルソース パセリ しめじ とうがん にんにく セロリ にんじん はねぎ キャバツ エリンギ たまねぎ トマト	826	27.5
8	木	はつがげんまい ごはん	牛乳	☆夏バテ予防献立☆ ビビンバ キャバツときゅうりのそくせきづけ ワンタンスープ れいとうみかん	こめ はつがげんまい こんにゃく あぶら さとう ごま ごまあぶら こむぎ(ワンタン)	牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん もやし だいこん ほろれんそう にんにく ぜんまい キャバツ しょうが みかん きゅうり <b>ながねぎ</b> たけのこ チンゲンサイ	611	26.2
9	金	ごはん	ジュア	☆お月見献立☆ いわしのかばやき あきのきのこあえ(のり・しょうゆ)	こめ でんぶ あぶら さとう ごま さといも こんにゃく こめ(クレープ)	牛乳 とりにく みそ とうりゅう(クレープ)	しょうが こまつな しめじ にんじん もやし だいこん <b>ながねぎ</b> ごぼう ぶどう(クレープ)	824	33.0
12	月	ごはん	牛乳	みそカツ(てづくりみそだれ) あつあげとひじきののもの さわにわん	こめ こむぎ(パン)こ あぶら さとう ごま でんぶ はるさめ ごまあぶら こんにゃく	牛乳 とりにく ぶたにく ひじき みそ あつあげ	えだまめ れんこん だいこん たけのこ にんじん えのきだけ ごぼう <b>ながねぎ</b> ほししいりだけ	658	25.9
13	火	ごはん	牛乳	マーボナス ひややくこ(しょうゆ) そうめんがぼちゃのサラダ(てづくりドレッシング)	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶ	牛乳 とうふ とりにく ぶたにく みそ	<b>なす</b> にんにく しょうが たまねぎ <b>ながねぎ</b> とうもろこし たけのこ にんじん パプリカ(赤) <b>ピーマン</b> れんこん ほししいりだけ きゅうり トマト <b>とうめんがぼちゃ</b>	664	25.5
14	水	バターロール	牛乳	☆我が家の自慢献立☆ かぼちゃグラタン まめまめサラダ(てづくりなしドレッシング) ABCスープ	こむぎ(パン・マカロニ) ペジャメルソース バター さとう あぶら	牛乳 ぶたにく チーズ スキムミルク ベーコン ひよこまめ	かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな キャバツ セロリ パセリ <b>なし</b> えだまめ <b>きゅうり</b>	848	32.0
15	木	ごはん (ふりかけ)	牛乳	ほっけのこうみやき ゴーヤチャンプルー じゃがいもとわかめのみそしる	こめ ごまあぶら あぶら <b>じゃがいも</b> ごま	牛乳 たまご ほっけ わかめ とうふ ぶたにく のり(ふりかけ) かつおぶし あぶらあげ みそ	にがり にんじん だいこん <b>ながねぎ</b>	629	32.6
16	金	じごなうどん	牛乳	なすなんばんうどんのしる スティックだいがくちも ツナときりほしだいこんのサラダ(ツナ・ドレッシング)	こむぎ(めん) あぶら ごま さつまいも さとう みずあめ でんぶ ちゅうかドレッシング	牛乳 あぶらあげ ツナ こんぶ ぶたにく	にんじん <b>ながねぎ</b> きりほしだいこん <b>なす</b> しょうが こまつな <b>きゅうり</b> ほししいりだけ とうもろこし キャバツ	658	22.3
20	火	ごはん	牛乳	☆フランス献立☆ チキンなんばん ゆばいりおひたし(かつおぶし・しょうゆ) さつまいもときのこのみそしる	こめ あぶら でんぶ さとう <b>さつまいも</b>	牛乳 とりにく あぶらあげ ゆば みそ かつおぶし	しょうが とうもろこし えのきだけ まいだけ にんじん たまねぎ こまつな キャバツ だいこん レモン	855	37.8
21	水	クワッシュー	牛乳	だしまぎたまご はるさめのピリからいため すましじる	こめ あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく こんぶ あぶらあげ かまぼこ とうふ わかめ たまご	ほししいりだけ にんじん たけのこ れんこん しょうが にんにく <b>ながねぎ</b> ほししいりだけ もやし みょうが チンゲンサイ とうもろこし	754	29.2
22	木	むぎごはん	牛乳	チーズスタッカルピ ナムル(てづくりだれ) トックリわかめスープ	こめ むぎ トック あぶら さとう ごまあぶら でんぶ さつまいも	牛乳 とりにく なると みそ わかめ チーズ	たけのこ にんにく しょうが いら こまつな にんじん <b>ながねぎ</b> もやし キャバツ チンゲンサイ たまねぎ はくさいキムチ	772	30.3
26	月	むぎごはん	牛乳	ハッシュドポーク ミックスポテ ぶどうゼリー	こめ むぎ あぶら パター ハヤシルウ デミグラスソース <b>じゃがいも</b> ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ トマト にんじん とうもろこし パセリ えだまめ	695	24.9
27	火	コムチェン [チャーハン]	牛乳	☆ベトナム料理☆ あげはるまき ひとり1こ パトナムらうサラダ(アーモンド・てづくりドレッシング) フォー・ガー【とり肉入りフォー】	こめ あぶら ごまあぶら さとう アーモンド オリーブオイル フォー・ガー【はるまき】	牛乳 とりにく ぶたにく えび たまご <b>ながねぎ</b> <b>ピーマン</b> セロリ チンゲンサイ	にんじん にんにく <b>きゅうり</b> こまつな たまねぎ キャバツ とうもろこし しょうが もやし みつば レモン <b>ながねぎ</b> <b>ピーマン</b> セロリ チンゲンサイ	654	22.6
28	水	オレンジ フレンチトースト	牛乳	ぶたにくとまめのトマトに かぼちゃのスープ	こむぎ(パン) さとう なまクリーム あぶら でんぶ ホワイトルウ <b>はちみつ</b> ペジャメルソース パター	牛乳 たまご ベーコン ひよこまめ いんげんまめ ぶたにく スキムミルク チーズ	かぼちゃ とうもろこし パセリ にんにく にんじん たまねぎ トマト オレンジジュース	781	31.0
29	木	ごはん	牛乳	カレーそばとどんのぐ いそかあえ(のり・しょうゆ) なすととうふのみそしる	こめ さとう	牛乳 とりにく みそ のり とうふ たまご	にんじん たまねぎ <b>なす</b> キャバツ しめじ <b>ながねぎ</b> とうもろこし みょうが もやし ごぼう しょうが こまつな	610	27.3
30	金	ごはん	牛乳	☆宮城県の郷土料理☆ もうかざめのなんばんづけ あぶらぶのたまごとし おくすかけ	こめ こむぎ(ぶ・うーめん) あぶら さとう でんぶ さといも こんにゃく	牛乳 とりにく もうかざめ たまご あぶらあげ とうふ	にんじん ほししいりだけ だいこん しょうが レモン えだまめ ごぼう たまねぎ <b>ながねぎ</b> はねぎ	683	29.3

\*日付が○で囲んである日は、スプーンを出します。  
給食回数 19回 材料入荷の都合により、多少献立の変更があります。

☆フランス献立☆ 20日(火)

飲用牛乳以外のアレルギー対応がなく、宮代町の全児童・生徒が同じものを食べられる日です。

学校給食 摂取基準	6~7才	530	20.0
	8~9才	650	26.8
	10~11才	780	28.0
	12~15才	830	34.3
今月の平均栄養量 《小学校》		651	26.2
今月の平均栄養量 《中学校》		830	32.5

◆我が家の自慢献立◆14日(水)

【かぼちゃグラタン】  
東小学校 4年五十嵐まつりさんのご家族よりご応募いただいた我が家の自慢献立です。『もったりとした食感が最高においしいです。』とコメントをいただきました。

お月見献立 9日(金)

今年の十五夜は、10日です。  
十五夜に出る月は、「中秋の名月」と呼ばれ、月がとて美しく見える日です。  
十五夜は、『芋名月』とも言われ、里芋やさつま芋を使った芋料理を食べます。

☆宮城県の郷土料理☆30日(金)

【もうかざめ】  
宮城県は、さめの漁獲量が日本一です。その中でも、もうかざめは、別名サーモンジャークとも呼ばれ、よく食べられています。給食では、食べやすいように、南蛮漬けにして提供します。

【おくすかけ】  
県南地域を中心に食べられている精進料理で、数種類の野菜や豆腐、油揚げ、豆麩をだし汁で煮込み、白石市特産の白石石巻を加えて、とろみをつけた汁ものです。

★ベトナム料理★ 27日(火)

【コムチェン】  
「コム」はご飯を意味し、コムチェンはベトナムのチャーハンのことです。ニョクナムといわれる魚醤で味付けされますが、給食ではナンプラーを使って、炊き込みチャーハンを作ります。

☆夏バテ予防献立☆ 8日(木)

【発芽玄米ご飯】【ビビンバ】  
主食の発芽玄米と、ビビンバに使われている豚肉には、疲労回復に欠かせないビタミンB1がたくさん入っています。