



令和2年度

9月の献立予定表

宮城教育大学附属小学校

(☆ 印はスプーンもあった方がよい日です)

日	曜日	こ ん だ て め い	ざ い り よ う			エネルギー (kcal)	たんばく質 (g)	
			からだのちやにくになるもの	からだのちやしをととのえるもの	からだのちからやねつになるもの			
			あかの食品 とうふ さかな ぎゅうにゅう	みどりの食品 やさい くだもの	パン きいろの食品 いも ごはん あぶら			
9/1	火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パイナップル もやしのごまちゅうかあえ ちゅうかスープ ※マーボー豆腐にオイスターソース使用 ☆	牛乳 ぶたにく みそ とうふ とりにく なた	にんにく にんじん ほししいたけ ねぎ なら もやし とうもろこし こまつな たけのこ ちんげんさい はくさい しょうが パイナップル	せいはいくまい しょくぶつゆ さんおんとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	605	27.1	
2	水	キャロットツナピラフ 牛乳 コーンサラダ とりささみレモンふうみ オレンジ はくさいとポークのスープ ☆	牛乳 ツナ とりにく ソフトチキン ぶたにく	にんじん レモン キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし はくさい しめじ パセリ オレンジ	せいはいくまい バター かたくりこ しょくぶつゆ さんおんとう じゃがいも	665	29.7	
3	木	よしののととりめし 牛乳 きよほう きびなごのかりかりフライ さつまじる こまつなとのりのあえもの	牛乳 とりにく ぶたにく きびなごかりかりフライ のり あぶらあげ かつおぶし みそ	ごぼう にんにく こまつな にんじん もやし とうもろこし だいこん はくさい こんにやく ねぎ きよほう	せいはいくまい さんおんとう しょくぶつ エッグケア さつまいも	653	24.6	
4	金	バターロール 牛乳 ぶたにくのカレーやき カラフルツナサラダ コーンポタージュスープ りんごゼリー ☆	牛乳 ぶたにく ツナ ハム	にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パプリカ とうもろこし パセリ	バターロール さんおんとう しょくぶつゆ バター こむぎこ りんごゼリー	676	28.1	
7	月	ごはん 牛乳 てづくりとんかつ オレンジ はるさめのキムチいため こんにゃくのみそしる	牛乳 ぶたにく たまご みそ とりにく とうふ かつおぶし	しょうが にんにく たけのこ にんじん ほししいたけ だいこん ごぼう はくさいキムチ こまつな ねぎ ちんげんさい こんにやく オレンジ	せいはいくまい こむぎこ パンこ しょくぶつゆ さんおんとう マロニー	703	29.6	
8	火	さつまいもごはん 牛乳 さばのてりやき おかかあえ とりごぼうスープ パイナップル	牛乳 ノルウェーさば かつおぶし とりにく とうふ こんぶ	はくさい こまつな にんじん もやし ごぼう たまねぎ えのきたけ ちんげんさい パイナップル	せいはいくまい さんおんとう さつまいも	634	25.3	
9	水	クロワッサン 牛乳 ハーブチキン スパゲティナポリタン れいとみかん キャベツとベーコンのスープ	牛乳 とりにく ソーセージ こなチーズ ベーコン	にんにく バジル ローズマリー たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマトピューレ キャベツ パセリ とうもろこし れいとみかん	クロワッサン オリーブオイル スパゲティ しょくぶつゆ バター じゃがいも	669	26.8	
10	木	ごはん 牛乳 あかうおのねぎみそやき きりぼしだいこんのあえもの おくずかけ ※あくずかけに「さやいんげん」 ソファールげんきヨーグルト [代替: りんごゼリー] ☆	牛乳 あかうお さいきょうみそ せんだいみそ ソフトチキン あぶらあげ かつおぶし ヨーグルト	ねぎ きりぼしだいこん にんじん ごぼう きゅうり なす しらたき ほししいたけ さやいんげん	せいはいくまい しろごま ごまあぶら じゃがいも まめふ かたくりこ さんおんとう	638	27.0	
11	金	ごはん ソーセージとポテトのチリソースあえ アーモンドサラダ ピーフンスープ ぶんちゃんのごさかなく 牛乳	牛乳 ソーセージ とりにく うずらたまご かたくちいわし	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい ちんげんさい	せいはいくまい じゃがいも しょくぶつゆ さんおんとう アーモンド ピーフン	728	26.3	
14	月	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き オレンジ 大根のべっこう煮 わかめと豆腐のみそ汁	牛乳 さんま ぶたにく かつおぶし とうふ みそ あぶらあげ わかめ	しょうが だいこん にんじん えだまめ たまねぎ えのきたけ オレンジ	せいはいくまい しょくぶつゆ さんおんとう かたくりこ じゃがいも	689	25.5	
15	火	ごはん つくねのみそだれかけ パイナップル いかとはるさめのあえもの のっぺいじる 牛乳	牛乳 ぶたにく とうふ たまご みそ いか とりにく かつおぶし	たまねぎ ごぼう あおじそ もやし きゅうり にんじん だいこん ねぎ こまつな こんにやく パイナップル	せいはいくまい パンこ さんおんとう はるさめ ごまあぶら しろごま じゃがいも かたくりこ	672	30.9	
16	水	ケチャップライス 牛乳 スペインふうオムレツ ベーコンとあおなのスープ ☆ なし ぶんちゃんのごさかなく	牛乳 ソーセージ たまご チーズ ベーコン とりにく かたくちいわし	にんじん とうもろこし たまねぎ グリーンピース マッシュルーム しめじ キャベツ こまつな なし	せいはいくまい バター じゃがいも しょくぶつゆ レンズまめ	701	28.7	
17	木	ごはん さけのしおやき とうふとたまごのスープ なすとひきにくのピリからいため 牛乳 きょうのてつぶんようさんヨーグルト ☆ [代替品: みかんゼリー]	牛乳 さけ ぶたにく みそ とうふ たまご なた わかめ かつおぶし ヨーグルト	なす しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たまねぎ にんじん ちんげんさい	せいはいくまい しょくぶつゆ かたくりこ	665	30.8	
18	金	こめこパン グリルチキンアップルソースかけ こまつなのサラダ こめこマカロニのスープ バナナ 牛乳 ☆	牛乳 とりにく ツナ ぶたにく	たまねぎ りんごすりおろし レモン にんにく こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし トマトピューレ にんじん セロリ はくさい パセリ バナナ	こめこパン しょくぶつゆ さんおんとう じゃがいも こめこマカロニ ひよこまめ	633	31.6	
21	月	けいろうのひ						
22	火	しゅうぶんのひ						
23	水	おべんとうのひ ※おべんとうじさん						
24	木	あおだいずごはん 牛乳 かつおのごまみそかけ あおなのいそあえ いなかじる オレンジ	牛乳 あおだいず かつお みそ のり とりにく とうふ あぶらあげ かつおぶし	しょうが こまつな にんじん ねぎ もやし だいこん ちんげんさい ほししいたけ ごぼう オレンジ	せいはいくまい かたくりこ しょくぶつゆ さんおんとう しろすりごま じゃがいも	629	30.8	
25	金	りれーたいかい ※おべんとうじさん						
28	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのこうみソースかけ りっちゃんサラダ ならたまじる ぶんちゃんのごさかなく	牛乳 ぶたにく ハム こんぶ かつおぶし たまご なた かたくちいわし	ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ミントマト なら たまねぎ ほししいたけ	せいはいくまい しょくぶつゆ さんおんとう かたくりこ	619	29.2	
29	火	ぶりんめし 牛乳 ささかまのいそべあげ こまつなのおひたし とんじる りんご	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ ささかまほし あおのり みそ かつおぶし ぶたにく とうふ	にんじん きりぼしだいこん ごぼう ほししいたけ もやし こまつな だいこん こんにやく ねぎ りんご	せいはいくまい しょくぶつゆ さんおんとう てんぷらこ じゃがいも	636	26.2	
30	水	ミルクパン 牛乳 チャーシューメン てづくりちんじゅわんず(もちごめつきにくだんご) だいこんとツナのあえもの オレンジ	牛乳 やきぶた なた ぶたにく ツナ	にんじん もやし キャベツ ねぎ なら にんにく しょうが ほししいたけ だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ オレンジ	ミルクパン ちゅうかめん もちごめ さんおんとう ごまあぶら かたくりこ エッグケア	664	31.0	
きゅうしょくくのへいきんえいようか						660	28.3	

※材料などの都合により、献立内容を変更する場合があります。

※行事日程の変更により、給食実施日も変更になっているのでご注意ください。

また、お弁当を持参していただく日は以下の通りです。

★9月23日 水曜日 ★9月25日 金曜日 全校りれー大会

がつ きゅうしょくつか しゅん しょくざい
9月の給食に使う旬の食材

さつまいも・なす・さんま・なし・りんご など

