

清潔な「食具」を
忘れずに持参
しましょう。



毎日、「はやね・はやおき・あさごはん」を実践しましょう!



9月予定献立表

月	火	水	木	金
9月の平均栄養量 エネルギー：800kcal たんぱく質：31.9g 脂 質：26.8g カルシウム：404mg 鉄：4.5mg ビタミンC：31mg 食塩：3.2g 食物繊維：6.3g	給食で使用する 今月の旬の食品 ・里芋 ・なす ・きのこ ・とうもろこし 	今月の地場産品 ☆こまつな ☆みそ ☆きゅうり ・豆腐 ・油揚げ ・卵 ・わかめ ・鰹(かつお) ・笹かま ・なめこ ☆は岩沼産	1 低塩パン (いちごジャム) コーン焼売 焼き豚和え ミニ冷やし中華 牛乳 762/28.4/22.8/3.9	2 わかめごはん ほっけの塩焼き 金平ごぼう もやし汁 牛乳 717/30.6/17.1/2.7
5 30のリクエスト献立 ごはん みそカツ ナムル 中華スープ 牛乳 802/35.2/23.6/3.0	6 背割りコッペパン スラッピージョー シーザーサラダ コンソメスープ 牛乳 717/29.4/29.4/2.9	7 十五夜献立 ごはん さばのごま味噌焼き 里芋のそぼろあん かき玉汁 お月見団子 牛乳 862/35.5/24.4/3.0	8 給食なし 9 給食なし お弁当なし お弁当なし  秋の年中行事 月見 月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。今年の十五夜は、9月10日(土)です。月見の時には、月見だんごや里芋などをお供えます。 	
12 201 リクエスト献立 ごはん 鶏の唐揚げ 元気サラダ わかめスープ 牛乳 776/36.8/23.2/2.8	13 米粉きな粉パン きつねもちうどん 大根サラダ 冷凍みかん 牛乳 760/37.4/25.2/3.6	14 ごはん 麻婆豆腐 レインボーサラダ ヨーグルト 牛乳 841/32.3/25.2/2.7	15 ココアパン 白身魚のバジルフライ きのことペンネのソテー ジュリアンスープ 牛乳 722/28.2/30.3/3.1	16 新人戦応援献立 ごはん チーズエッグ ポークカレー ☆フルーツポンチ 牛乳 970/33.3/33.0/3.3
19 敬老の日 	20 特別支援学級リクエスト献立 バターロールパン ハンバーグ(デミソース) ひじきサラダ ABCスープ 牛乳 769/33.5/33.6/3.5	21 みやぎ水産の日献立 ごはん かつおのかりん揚げ 切干大根のサラダ みそ汁(白菜・油揚げ) 牛乳 783/35.9/20.8/2.3	22 9月お誕生日献立 ミルクパン 笹かまのチーズ焼き フレンチサラダ ナポリタン お誕生日デザート 牛乳 861/31.6/33.8/4.5	23 秋分の日 
26 お彼岸献立 ごはん 天ぷら (いか・さつまいも) 浅漬け おくずかけ 牛乳 807/24.5/21.5/2.3	27 チーズパン 焼き餃子 小松菜とツナのサラダ 野菜たっぷりタンメン 牛乳 776/31.2/28.3/4.8	28 ごはん 厚焼き卵 すき昆布の煮物 山形風芋煮 牛乳 755/28.8/21.3/2.5	29 ソフトパン (チョコクリーム) ムサカ コーンサラダ ポトフ 牛乳 901/31.7/41.1/3.7	30 10のリクエスト献立 ごはん 北中特製焼き肉 香味ポテト なめこ汁 牛乳 816/30.7/27.3/2.4

※献立名の下に数字は、エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩相当量(g)を表します。※都合により献立を変更する場合があります。