



8・9月の予定献立表



月	火	水	木	金
24 ごはん 四川豆腐 小松菜のナムル フルーツ杏仁 牛乳	25 8月のお誕生日給食 バターロールパン 鶏肉のレモンソース ごぼうサラダ ジュリアンスープ お誕生日デザート 牛乳	26 ごはん ぶりの照り焼き 小松菜のごま和え みそ汁 牛乳	27 ミルクパン (いちごジャム) ポークチャップ 千切りサラダ トマトと卵のスープ 牛乳	28 ごはん いかの天ぷら 大根サラダ 鶏ごぼう汁 牛乳
838/29.3/23.1/3.1	776/31.0/30.5/3.3	760/30.2/20.3/2.8	803/31.0/39.0/3.8	801/28.6/22.3/2.4
31 2の2佐藤大和さん考案 麦ごはん 秋野菜カレー もやしときゅうりの サラダ ヨーグルト 牛乳	1 マラーカオ 棒ぎょうぎ メンマの変わり和え みそラーメン 牛乳	2 ごはん ゆで豚の薬味ソース 塩だれナムル 坦タスープ 牛乳	3 2の1リクエスト献立 メロンパン タンドリーチキン かみかみサラダ コーンクリーム スープ 牛乳	4 ごはん あじの香味焼き 切干大根の煮物 みそ汁 牛乳
909/27.9/23.7/2.5	814/31.4/29.7/4.5	846/35.7/28.1/2.3	857/34.0/32.7/3.8	773/32.5/17.5/2.7
7 2の3リクエスト献立 ごはん チキンカツ キムチ和え わかめスープ 牛乳	8 ココアパン ベーコンエッグ 米麺のクリーム煮 オレンジ 牛乳	9 2の2渡邊美羽さん考案 ごはん さばのみそ煮 キャベツと塩昆布の 浅漬け 山形風芋煮 牛乳	10 チーズパン ハンバーグ きのこソース キャラメルポテト コンソメスープ 牛乳	11 ごはん 鶏そぼろ 小松菜のお浸し 五目汁 牛乳
765/30.9/18.0/3.2	821/31.2/32.5/3.3	851/33.6/22.7/3.0	822/25.8/37.6/3.1	803/33.7/20.3/3.2
14 2の2リクエスト献立 ごはん 北中特製焼肉 ひじきの煮物 みそ汁(豆腐・わかめ) 果物ゼリー 牛乳	15 米粉パン ハムチーズフライ シーザーサラダ ふわふわ卵のスープ 牛乳	16 みやぎ水産の日献立 ごはん かつおのごまみそ ネーズ焼き にんじんじりしり 沢煮椀 牛乳	17 米粉フォカッチャ 鶏肉のハーブソテー ハムのマリネ ナポリタン 牛乳	18 2の2佐藤味さん考案 ごはん さんまの蒲焼き 小松菜と油揚げの 煮びたし おくずかけ 牛乳
822/30.2/22.9/3.4	822/33.9/37.6/4.0	761/33.1/19.3/2.3	872/42.7/27.7/3.9	865/31.3/26.5/3.1
21 敬老の日 	22 秋分の日 	23 ごはん 鶏肉の オーロラソース 小松菜のツナ和え もやしスープ 牛乳	24 米粉玄米 ハニーパン ポーク焼売 カレーうどん フルーツヨーグルト 牛乳	25 新人大会応援メニュー ごはん 豚肉のかりん揚げ 元気サラダ かき玉汁 レモンタルト 牛乳
		796/33.1/19.5/2.4	833/37.1/30.9/3.7	963/34.2/27.0/2.3
28 ごはん 豚肉のコーラン焼き のり塩ポテト みそ野菜スープ 牛乳	29 9月お誕生日給食 きなこ揚げパン オムレツ(デミソース) ツナサラダ ABCスープ お誕生日デザート 牛乳	30 お月見献立 ごはん 鮭のもみじ焼き 切干大根のサラダ いものこ汁 さつまいもチップ 牛乳	平均栄養量 エネルギー 824kcal たんぱく質 32.0g 脂質 26.5g カルシウム 391mg 鉄 3.2mg ビタミンC 36mg 食塩 3.1g 食物繊維 4.8g	地場産物(宮城県) 小松菜 きゅうり 米粉麺 米粉パン 油揚げ 豆腐 卵
807/27.6/22.0/3.1	840/27.3/37.6/3.5	796/34.8/19.6/2.4		

※献立名の下の数字は、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。