



日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	麦ごはん 牛乳 さけの塩焼き 切り干し大根の炒り煮 なら玉汁 アーモンド入り小魚	さけ 油揚げ 卵 豆腐	牛乳 いりこ	にんじん にら	きりぼしだいこん ほししいたけ えのきたけ	ごはん 大麦 砂糖	油 アーモン ド	800	39.1
2	木	ごはん 牛乳 豚丼の具 わかめのみそ汁 冷凍みかん	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ みかん	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	788	29.7
3	金	背割りコッペパン 牛乳 ウインナートマトソースがけ ホトとトツの重ね煮 野菜スープ	ウインナーセソ ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし	パン じゃがいも 米粉マカロニ	バター	855	28.5
6	月	<宇和島産のまだいを食べよう> 麦ごはん 牛乳 まだいの竜田揚げ ひじきの炒り煮 まめふりみそ汁	まだい 大豆 油揚げ 豆腐 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん 大麦 でんぷん 砂糖 ふ じゃがいも	油	814	32.2
7	火	横割り丸パン 牛乳 ハンバーグ照り焼きソースかけ さつまいものシロ煮 ミストーネ	豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 クリーム	トマト(缶) にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく	パン マカロニ でんぷん 砂糖 さつまいも	ごま バター 油	853	29.4
8	水	給食なし(1学期期末考査)								
9	木	ごはん 牛乳 さばの薬味ソースがけ きんぴらごぼう かきたま汁	さば 卵 さつま揚げ 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが ごぼう ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 でんぷん	ごま 油	829	33.8
10	金	小ツイストパン 牛乳 きつねうどん 小魚とナッツの甘辛煮 りんご	油揚げ 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	はくさい ねぎ ほししいたけ りんご	パン うどん 砂糖 でんぷん	かぶ-ナツ 油 ごま	831	32.3
13	月	<まごわやさしい献立> 麦ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 五目豆 ごまみそ汁	ほっけ 大豆 さつま揚げ 凍り豆腐 豆腐 油揚げ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	ごぼう だいこん ほししいたけ	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	794	33.7
14	火	セルフカレードッグ(背割りコッペ パン・ドライカレー) 牛乳 トツチャウダー きなこフライドー	豚肉 ベーコン 大豆 きなこ いんげん豆	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しょうが とうもろこし にんにく	パン でんぷん じゃがいも 砂糖 さつまいも	油 バター	893	34.3
15	水	<宮城水産の日> ごはん のりのつくだ煮 牛乳 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 めかぶスープ オレンジ	鶏肉 豆腐 うすら卵	牛乳 めかぶ のり	にんじん ピーマン	しょうが れんこん たまねぎ えのきたけ ほししいたけ ねぎ オレンジ	ごはん 砂糖 じゃがいも でんぷん	油 ごま	806	29.2
16	木	<宮城・登米の食材> 麦ごはん 牛乳 油麩の具 小松菜の炒めもの けんちん汁	卵 ベーコン 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん みつば こまつな	たまねぎ もやし ごぼう だいこん ねぎ	ごはん 大麦 油麩 砂糖 さといも	油 ごま	779	27.1
17	金	米粉玄米ハニーパン 牛乳 肉団子のトマト煮 キャベツとベーコンのスープ りんご	鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しょうが しめじ もやし りんご キャベツ プルーン	パン 小麦粉 はちみつ 米粉 パン粉 でんぷん じゃがいも	油	768	33.6
20	月	敬老の日								
21	火	<お月見献立> 麦ごはん 味付けのり 牛乳 かつおと大豆のしぐれあえ 豚汁 ごま団子	かつお 大豆 豚肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん	しょうが ごぼう だいこん ねぎ	ごはん 大麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも 白玉もち	油 ごま	937	40.2
22	水	小パンブキンパン 牛乳 みそラーメン 蒸ししゅうまい 角チーズ なし	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん にら	たまねぎ キャベツ とうもろこし もやし にんにく なし	パン 中華麺 砂糖 小麦粉	油	768	30.0
23	木	秋分の日								
24	金	<お彼岸献立> わかめごはん 牛乳 厚揚げの煮物 おくずかけ ぶどう	厚揚げ 油揚げ	わかめ 牛乳	にんじん さやえんどう	ねぎ しょうが 枝豆 ほししいたけ なす ごぼう ぶどう	ごはん うーめん でんぷん 砂糖 じゃがいも ぶ	油	779	25.0
27	月	ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き 昆布とがんもどきの煮物 ひき菜のみそ汁	さんま がんもどき 凍り豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん ごぼう えのきたけ	ごはん 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま	841	27.1
28	火	五目ごはん 牛乳 ししゃもフライ(ソース) 白菜と肉団子のスープ	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ ほししいたけ もやし はくさい	アルファ化米 砂糖 パン粉 小麦粉	油	760	28.7
29	水	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 大根サラダ オレンジ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ だいこん とうもろこし きゅうり レタス 人参	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖	バター 油	836	27.0
30	木	食パン いちごジャム 牛乳 いかのトマト煮 粉ふきいも ふわふわ卵スープ	いか 卵 おから ベーコン	牛乳	にんじん トマト(缶) パセリ	たまねぎ にんにく えのきたけ	パン 砂糖 じゃがいも でんぷん ジャム	油	753	33.9

※ はしやスプーン、ランチョンマットは毎日清潔なものを忘れずに用意しましょう。
 ※ 献立内容は変更することがあります。
 ※ 給食当番は、毎週、使用した白衣と帽子・給食袋を週末に持ち帰りますので、洗濯をして次週始めに持ってくるようお願いします。

生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準
 ・エネルギー 830 kcal
 ・たんぱく質 27~41.5g



◆ 今月の給食目標 ◆ ・生活リズムを整えよう。
 ・運動と栄養について考えよう。

<給食なしのお知らせ> ☆10日(金)天文台学習(1年)