

令和5年度



9月予定献立表



月	火	水	木	金
28 弁当日 	29 弁当日	30 弁当日	31 弁当日	1 弁当日
4 弁当日 	5 弁当日	6 弁当日	7 弁当日	8 弁当日
11 ごはん 牛丼の具 ブロッコリーのおかかあえ もやしのみそ汁	12 誕生日給食 背割りコッペパン ポークビーンズ マカロニサラダ ジュリアンスープ 誕生日デザート	13 ごはん 豚肉のかりんあげ 塩だれナムル 中華風コンスープ	14 バターロール 鮭のレモンソース ツナサラダ トマトとたまごのスープ	15 自校炊飯1.2年生 キーマカレー りっちゃんサラダ ヨーグルト
951/37.1/39.6/3.2	838/33.1/37.1/3.4	811/33.2/19.3/3.1	776/32.6/33.1/3.6	897/32.1/25.1/2.9
18 敬老の日 	19 ミルクパン タンドリーチキン グリーンサラダ ABCスープ	20 ごはん ほっけの塩焼き 豚きんぴら 芋の子汁	21 米粉パン(クリームゴールド) 肉だんご(2個) ちゃんぽん麺 梨	22 ごはん 豚肉のみそだれかけ 小松菜のごま酢あえ ★おくずかけ
754/36.3/33.4/3.4	751/37.4/18.7/3.1	748/33.8/24.3/3.6	878/36.1/28.4/2.9	
25 自校炊飯2.3年生 えごま入りみそパオズ(2個) チョレギサラダ 豆腐の中華煮	26 チョコレートパン ベーコンエッグ 豆とコーンのソテー 野菜カレースープ	27 試食会 ごはん 特製みそカツ カラフルおひたし さつま汁	28 お月見給食 さつまいも蒸しパン きつねうどん 千切りたくあんの変りあえ 十五夜デザート	29 ごはん さんまのピリ辛蒲揚げ ほうれん草の磯辺あえ 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ
810/33.4/22.6/2.8	816/33.1/35.2/2.7	859/33.8/23.5/3.1	800/37.7/22.2/3.7	849/29.7/28.8/2.8
 岩沼市	 宮城県	9月25日(月)~9月29日(金)に栄養士養成校の実習生受け入れがあります。調理作業や給食時間の教室訪問などを予定しています。皆さんよろしくお願ひします。 		今月の平均栄養量 エネルギー…824kcal たんぱく質…34.2g 脂質…28.0g カルシウム…392mg 鉄分…4.2mg 塩分…3.2g 食物繊維…7.0g

※予定献立は変更になることがあります。

・★マークは宮城県の郷土料理、または特産品を使用した料理です。

・数字はエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分を表します。

今月の旬の食材:さといも、きのこ、なす、梨、さんま

今月の地場産品:岩沼市産[きゅうり、小松菜、米]

宮城県産[豆腐、こんにゃく、油揚げ、うーめん]



