


令和8年度

9月予定献立表



気仙沼高校定時制

日	曜日	献立名		血や肉となる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
							(Kcal)	(g)	(g)
1	火	豆腐の中華丼	ピリ辛ナムル 卵中華スープ	牛乳 木綿豆腐 豚肉	精白米 サラダ油	にんじん 玉ねぎ もやし	790	33.5	25.4
				うずら卵 コチュジャン	でん粉 ごま油	たけのこ きくらげ 青梗菜			
				鶏卵	三温糖	小松菜 だいずもやし 切干大根 乾しいたけ			
2	水	わかめご飯	モウカサメの味噌煮 きのこ汁 丸ぼうろ(佐賀)	牛乳 わかめ もうかざめ	精白米 いりごま	えのき しめじ だいこん	736	32.0	13.8
				味噌 鶏肉 絹豆腐	三温糖 はちみつ	にんじん 玉ねぎ もやし			
				鶏卵	薄力粉				
3	木	ご飯	★学校公開★	牛乳 豚肉 塩こんぶ	精白米 でん粉 サラダ油	キャベツ きゅうり もやし	831	35.2	17.3
			豚肉のかりん揚げ キャベツの塩昆布和え	わかめ	いりごま 三温糖	にんじん 青梗菜 メンマ			
			醤油ワントンスープ		ワントン ごま油	ねぎ			
4	金	肉みそスパゲッティ	グラタン コンソメスープ	牛乳 豚ひき肉 味噌	スパゲッティ 三温糖	にんじん 玉ねぎ なす	801	33.5	33.9
				鶏肉 チーズ ベーコン	オリーブ油 バター	赤ピーマン キャベツ			
					じゃがいも				
7	月	揚げ焼き鳥丼	和風和え 塩ちゃんこ汁	牛乳 鶏肉 わかめ	精白米 三温糖	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	830	32.6	28.0
				木綿豆腐	でん粉 サラダ油	にんじん えのき にら			
					ごま油				
8	火	ご飯	★かみかみ献立★	牛乳 チーズ 豚肉	精白米 ごま油	にんじん 玉ねぎ 乾しいたけ	801	32.7	24.1
			笹かまのチーズ焼き 豚肉とこんにゃくのみそ炒め	大豆 味噌 高野豆腐	しらたき 三温糖	みずな			
			高野豆腐と水菜のお吸い物						
9	水	ねぎ塩チャーハン	生揚げと春雨の中華煮 中華コーンスープ	牛乳 豚肉 生揚げ	精白米 はるさめ	玉ねぎ にんじん ねぎ	792	32.5	24.7
				鶏肉 鶏卵	三温糖 でん粉	もやし 乾しいたけ コーン			
10	木	ご飯	豚肉の胡麻照り焼き ひきないり(福島) 呉汁	牛乳 豚肉 油揚げ	精白米 三温糖 薄力粉	玉ねぎ 大根 にんじん	878	35.9	30.5
				大豆 みそ	いりごま じゃがいも	乾しいたけ			
					板こんにゃく				
11	金	ちゃんぽん麺	鶏ちゃん(岐阜) きなこ揚げパン	牛乳 豚肉 なんと	中華麺 サラダ油	にんじん キャベツ ねぎ	862	40.2	29.8
				鶏肉 赤みそ きな粉	コッペパン 三温糖	もやし きくらげ 青ピーマン			
14	月	ピラフ	なすのミートソース和え スコッチブロス(スコットランド)	牛乳 ベーコン 鶏肉	精白米 バター	ミックスベジタブル なす	799	25.9	24.2
					サラダ油 三温糖	にんじん たまねぎ			
					大麦	トマトピューレ キャベツ			
15	火	白ごまご飯	★ひじきの日★	牛乳 鶏肉 ひじき	精白米 いりごま	キャベツ きゅうり もやし	786	28.5	26.7
			タッティギム ひじきの中華和え	豚ひき肉 みそ	でん粉 サラダ油	にんじん きくらげ			
			味噌スープ		三温糖 ごま油				
16	水	ご飯	★みやぎ水産の日★第2期考査★前半給食★	牛乳 さけ すき昆布	精白米 いりごま	にんじん ねぎ	811	31.1	18.0
			鮭のごま照り焼き すき昆布の煮物(岩手)	さつま揚げ 木綿豆腐	突きこんにゃく サラダ油				
			油麩の味噌汁	みそ	三温糖 油麩 じゃがいも				
17	木	坦々そばろ丼	★第2期考査★前半給食★	牛乳 みそ 豚肉	精白米 すりごま 三温糖	たまねぎ もやし にんじん	897	36.0	26.9
			味噌ポテト(埼玉)		ごま油 じゃがいも	青ピーマン ねぎ えのき			
			豚塩スープ		てんぷら粉 サラダ油 いりごま				
18	金	きのこのペロンチーノ	鶏肉とじゃがいものバジルソース炒め ポトフ カフェオレ蒸しパン	牛乳 ベーコン 鶏肉	スパゲッティ オリーブ油	とうがらし えのき まいたけ	908	34.7	37.8
				ウインナー 鶏卵	バター バジルソース	しめじ たまねぎ にんじん			
					薄力粉 三温糖	セロリ			
24	木	きのこことハムのチーストースト	イタリアンビーンズ スープパスタ	牛乳 ロースハム	食パン マヨネーズ	しめじ エリンギ まいたけ	761	34.8	36.0
				チーズ 大豆 豚ひき肉	オリーブ油 三温糖	玉ねぎ にんじん 青ピーマン			
				鶏肉	スパゲッティ	トマトピューレ ブロッコリー			
25	金	親子うどん	★十五夜★	牛乳 鶏肉	うどん かぼちゃコロッケ	玉ねぎ にんじん ほうれん草	808	27.9	25.5
			かぼちゃコロッケ アーモンドサラダ	鶏卵 なんと	サラダ油 アーモンド 三温糖	ねぎ 乾しいたけ キャベツ			
			みたらし団子		白玉もち でん粉	きゅうり			
28	月	豚キムチ丼	中華きゅうり トック入りスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 ごま油	たけのこ もやし キムチ	805	28.5	19.6
					三温糖 いりごま	きゅうり 大根 にんじん			
					トック	玉ねぎ ねぎ 青梗菜			
29	火	ひじき飯(愛媛)	擬製豆腐 さわに椀	牛乳 ひじき 鶏肉	精白米 突きこんにゃく	にんじん 乾しいたけ ねぎ	738	30.5	23.3
				油揚げ 木綿豆腐	三温糖 サラダ油	ごぼう だいこん			
				鶏ひき肉 鶏卵 豚肉	じゃがいも				
30	水	デミカツ丼(岡山)	レタススープ 米粉もちもち蒸しパン	牛乳 豚ロース 鶏卵	精白米 薄力粉 パン粉	キャベツ にんじん たまねぎ	979	36.5	27.9
				ウインナー	サラダ油 三温糖	レタス			
					いりごま				

※献立は食材の都合により変更になることもあります。

◆今月の栄養価（ ）内は基準値

◇エネルギー:821kcal(860)◆たんぱく質:32. 8g(27. 0～43. 0)◇脂質:26. 0g(22. 7～27. 3)