

令和6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)
3	火	挽き肉とひよこ豆のカレー バナナヨーグルト	牛乳 豚肉 ひよこ豆 豚肉 ヨーグルト	精白米 ジャがいも 油 三温糖	人参 グリーンピース 玉ねぎ とうもろこし キャベツ セロリ レタス バナナ	866	30.4	25.0
4	水	ご飯 野菜コロッケ ピーマンの炒め物 厚揚げとキャベツの味噌汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌	精白米 コロッケ 油	人参 ピーマン パプリカ 玉ねぎ キャベツ ねぎ エリンギ もやし 小松菜	771	24.2	22.2
5	木	ご飯 ★学校公開★ 鶏肉の甘辛だれ 豚肉とニラの韓国風炒め トマトの中華スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌 卵 豆腐	精白米 でん粉 油 ごま油 三温糖 ごま	ねぎ なら もやし 人参 トマト ほうれん草	991	41.0	40.2
6	金	ソース焼きそば キャラメルポテト 鶏ごぼうスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	中華麺 ごま油 さつまいも 油 三温糖 バター アーモンド	人参 もやし 玉ねぎ キャベツ ピーマン ごぼう きくらげ チンゲンサイ	848	33.6	31.2
9	月	ご飯 ☆かつおのピリ辛照り焼き ひきずり(愛知県) 凍り豆腐の味噌汁	牛乳 かつお 鶏肉 豆腐 かまぼこ 味噌 凍り豆腐 油揚げ	精白米 麩 油 三温糖 こんにゃく	ねぎ チンゲンサイ 白菜 大根	783	39.3	22.1
10	火	親子丼 ベーコンとキャベツの味噌汁 ごま団子	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン 味噌	精白米 三温糖 白玉 ごま	しいたけ 人参 玉ねぎ 葉ネギ グリーンピース キャベツ	975	37.7	33.3
11	水	ご飯 えびフライ いんげんのバターソテー 豚肉と豆のトマトスープ	牛乳 えびフライ ベーコン 豚肉 ひよこ豆	精白米 油 バター 三温糖 こんにゃく	インゲン とうもろこし キャベツ 人参 玉ねぎ トマト	771	23.7	20.9
12	木	肉味噌あんかけ炒飯 夏野菜と豚肉の蒸しもの 中華コーンスープ	牛乳 卵 豚肉 味噌	精白米 油 ごま油 三温糖 でん粉	ねぎ 人参 ピーマン キャベツ トマト なす とうもろこし 玉ねぎ	829	34.0	27.8
13	金	鶏塩うどん 肉じゃが 手作りカフェオレ蒸しパン	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	うどん ジャがいも こんにゃく 油 三温糖 薄力粉	人参 小松菜 ねぎ しいたけ インゲン 玉ねぎ	722	33.7	21.8
17	火	さつまいもご飯 ★十五夜★ 和風おろしうさぎ型ハンバーグ 水菜のすまし汁 みたらし団子	牛乳 ハンバーグ 豆腐	精白米 さつまいも ごま 三温糖 白玉 でん粉	大根 葉ネギ しいたけ 水菜	859	26.2	17.8
18	水	ご飯 ★みやぎ水産の日★かみかみ献立★第2期考査★前半給食★ ☆旬かつおのガーリックバターステーキ ひじきと豚肉の炒り煮 のりの味噌汁	牛乳 かつお 豚肉 ひじき のり 味噌	精白米 薄力粉 油 オリーブ油 バター ジャがいも こんにゃく 三温糖 ごま	にんにく 生姜 葉ネギ 人参 ねぎ	791	32.0	21.9
19	木	ご飯 ★食育の日★彼岸入り★第2期考査★前半給食★ 焼き栗コロッケ 里芋のころ煮 おくずかけ	牛乳 鶏肉 油揚げ	精白米 コロッケ 麩 油 里芋 三温糖 でん粉 こんにゃく さつまいも	グリーンピース インゲン 人参 ごぼう しいたけ 大根	861	21.9	21.4
20	金	カレーパスタ ★第2期考査★前半給食★ あさりのスープ 手作り牛乳寒天	牛乳 ウィンナー あさり 寒天	パスタ オリーブ油 三温糖	人参 玉ねぎ ピーマン ねぎ みかん パイナップル	655	24.5	21.8
24	火	豚丼 ささかま入りおひたし さつまい	牛乳 豚肉 大豆 ささかま 味噌	精白米 こんにゃく 三温糖 さつまいも	人参 玉ねぎ しいたけ 小松菜 もやし ごぼう ねぎ	784	30.4	17.8
25	水	ご飯 かぼちゃ挽き肉フライ 肉豆腐 キャベツの味噌汁	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	精白米 油 三温糖 かぼちゃ挽き肉フライ	人参 ねぎ えのき キャベツ 玉ねぎ しいたけ 葉ネギ	906	34.9	30.2
26	木	三色丼 野菜の浅漬け たまご豆腐のすまし汁	牛乳 鶏肉 卵 たまご豆腐	精白米 油 三温糖 ごま	小松菜 キャベツ きゅうり なす 人参 しいたけ みつば	735	28.8	20.9
27	金	キャベツとあさりのボンゴレ ひよこ豆のカレースープ 手作り揚げパン	牛乳 あさり きなこ ひよこ豆	パスタ オリーブ油 パン 三温糖	キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ	723	29.3	18.1
30	月	ご飯 まぐろカツ ごぼうサラダ みょうがの味噌汁	牛乳 まぐろカツ 味噌	精白米 油 マヨネーズ ジャがいも	ごぼう 人参 きゅうり キャベツ みょうが インゲン	802	23.4	24.5

※献立は食材の都合により変更になることもあります。

※☆は3年生の食育の授業で考えてもらった、かつお料理です。

◆今月の栄養価 () 内は基準値
◇エネルギー: 815kcal(860) ◆たんぱく質: 30.5g(27.0~43.0) ◇脂質: 24.4g(22.7~27.3)