

# 令和5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	金	カレー パスタ	<b>★キウイの日★</b>			牛乳 ウィンナー オニオンスープ キウイフルーツ	661	21.4	20.8
4	月	ジャン バラヤ	牛乳 えび あさり ウィンナー	精白米 オリーブ油 バター ジャガイモ	玉ねぎ 人参 とうもろこし グリーンピース パプリカ ねぎ	762	23.2	20.4	
5	火	ご飯	<b>★生徒考案メニュー★</b>			牛乳 かつお 大豆 かつおの薬味焼き 五目豆 切り干し大根の味噌汁	830	38.7	19.3
6	水	ご飯	牛乳 鶏肉 卵 さんま 味噌 豆腐	精白米 油 三温糖 焼き栗コロッケ	人参 ごぼう 蓮根 椎茸 大根 いんげん ねぎ	967	31.8	31.4	
7	木	ご飯	<b>★学校公開★</b>			牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏肉のレモン煮 大根のトマト煮 はんぺんのすまし汁	906	28.7	32.3
8	金	鶏塩 うどん	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 卵	うどん 油 三温糖 さつまいも	人参 ほうれん草 ねぎ 椎茸 えのき パナナ	791	41.8	28.7	
11	月	栗ご飯	牛乳 豆腐 豚肉 味噌	精白米 栗 黒ごま でん粉 油 ごま油	玉ねぎ たけのこ 人参 椎茸 いんげん ピーマン もやし	819	24.1	21.8	
12	火	ご飯	牛乳 さば 味噌 豚肉	精白米 三温糖 じゃがいも しらたき	人参 いんげん 玉ねぎ 椎茸 みつば	879	34.8	22.2	
13	水	ご飯	牛乳 豚肉 ベーコン ひよこ豆	精白米 三温糖 バター オリーブ油	マッシュルーム とうもろこし いんげん ピーマン 人参 玉ねぎ	905	30.1	29.5	
14	木	ご飯	牛乳 豚肉 豆腐 コチュジャン 味噌	精白米 春雨 油 里芋 こんにゃく	人参 もやし ごぼう 大根 ねぎ	968	32.7	30.8	
15	金	味噌 カレー牛乳 ラーメン	牛乳 豚肉 なた 味噌 卵	中華麺 ごま油 ごま 春雨 三温糖	人参 キャベツ きくらげ もやし にら ねぎ 青梗菜 パナナ	850	37.9	27.7	
19	火	ご飯	<b>★第2期考査★前半給食★食育の日★</b>			牛乳 ハム 卵 大豆 味噌 豚肉 鶏肉とごぼうの味噌炒め	986	36.9	31.6
20	水	ご飯	<b>★第2期考査★前半給食★みやぎ水産の日★</b>			牛乳 かつお 油揚げ かつお竜田のチリソース 茎わかめのきんぴら わかめの味噌汁	926	34.0	26.5
21	木	チキン ライス	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	精白米 オリーブ油 じゃがいも バター	玉ねぎ 人参 とうもろこし グリーンピース キャベツ セロリ	815	27.3	26.2	
22	金	五目 焼きそば	牛乳 豚肉 えび わかめ 豆腐 卵	中華麺 油 黒糖 ごま油	たけのこ 人参 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン 椎茸 ねぎ	828	33.9	21.0	
25	月	ご飯	牛乳 もうかさめ 鶏肉 豆腐 卵	精白米 でん粉 油 ごま油 三温糖	きゅうり もやし 人参 きくらげ ほうれん草	840	35.9	23.1	
26	火	ご飯	牛乳 はんぺん ハム チーズ 鶏肉	精白米 三温糖 白玉 さつまいも 油	枝豆 とうもろこし 人参 グリーンピース ごぼう 大根	919	26.8	25.2	
27	水	ご飯	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 豆腐	精白米 でん粉 油 三温糖 ごま油	ブロッコリー とうもろこし キャベツ 白菜 もやし 人参	937	34.0	33.8	
28	木	豚ごぼう 丼	<b>★かみかみ献立★</b>			牛乳 豚肉 しらす じゃこと野菜のごま酢和え みぞれ汁	780	30.4	17.0
29	金	カレー うどん	<b>★十五夜★</b>			牛乳 鶏肉 なた 油揚げ ハンバーグ 海苔	644	26.8	19.8

※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: 851kcal(860) ◆たんぱく質: 31.6g(27.0~43.0) ◇脂質: 25.5g(22.7~27.3)