

令和4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	木	ご飯 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ かぼちゃの煮付け 豚汁	牛乳 豆腐 豚肉 味噌	精白米 でん粉 油 三温糖 里芋 こんにゃく	人参 しいたけ えのき 葉ネギ かぼちゃ ごぼう 大根 人参 ねぎ	898	29.0	23.2
2	金	中華風 あんかけ うどん	牛乳 豚肉 なたと 牛肉	うどん ごま油 でん粉 三温糖	人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ もやし 青梗菜 切り干し大根 ねぎ なら ぶどう	590	26.7	19.3
5	月	肉混ぜ 寿司	牛乳 豚肉 卵 高野豆腐	精白米 三温糖 ごま油 ごま油	きゅうり レタス 人参 しいたけ 水菜	810	23.7	21.1
6	火	ご飯 ますの塩焼き 筑前煮 きのこ汁	牛乳 ます 鶏肉 豆腐	精白米 油 三温糖 こんにゃく	人参 ごぼう 蓮根 しいたけ いんげん えのき なめこ しめじ 大根	801	36.9	22.2
7	水	ご飯 鶏肉のレモン煮 和風豆サラダ めった汁(石川県)	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ しらす 豚肉 味噌	精白米 でん粉 油 三温糖 ミックス豆 こんにゃく ごま油 ごま 里芋 さつまいも	レモン きゅうり ごぼう 大根 人参 しいたけ ねぎ	984	42.2	37.2
8	木	ご飯 ★かみかみ献立★前半給食★ 和風おろしうさぎ型ハンバーグ わかめの梅和え 白玉汁	牛乳 ハンバーグ わかめ ささかま 鶏肉	精白米 三温糖 白玉	大根 葉ネギ きゅうり 小松菜 練り梅 人参 ごぼう しいたけ	778	27.3	18.5
9	金	月見 うどん	牛乳 卵 鶏肉 なたと わかめ	うどん こんにゃく 三温糖	人参 ねぎ しいたけ 小松菜 ごぼう 蓮根	691	30.4	19.8
12	月	豆タコ ライス	牛乳 大豆 味噌 豆腐 わかめ	精白米 ごま油 三温糖 白ごま	切り干し大根 人参 玉ねぎ レタス トマト きゅうり 大根 なら たけのこ	861	32.9	23.1
13	火	梅しそ ご飯	牛乳 さば 味噌 鯉節 卵 鶏肉	精白米 ごま 三温糖 でん粉	練り梅 大葉 小松菜 もやし ほうれん草 ねぎ	793	32.3	20.8
14	水	秋の カレー	牛乳 鶏肉 ハム	精白米 さつまいも じゃがいも 油 マヨネーズ	しめじ えのき かぼちゃ 人参 玉ねぎ コーン グリーンピース オレンジ	957	25.3	34.4
15	木	ご飯 ★石狩鍋記念日★ 焼き鳥 野菜の和風ごま油炒め 石狩鍋	牛乳 鶏肉 鮭 味噌 豆腐 ちくわ	精白米 三温糖 ごま ごま油	人参 ビーマン セロリ 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ しめじ	857	37.9	24.1
16	金	仙台麻婆 焼きそば	牛乳 豆腐 豚肉 ツナ ウィンナー 味噌	中華麺 ごま油 三温糖 でん粉 マヨネーズ ごま	人参 ねぎ しいたけ なら 蓮根 コーン キムチ しめじ えのき もやし	919	36.5	32.8
20	火	油揚げ ご飯	牛乳 油揚げ がんも 豚肉 鶏肉	精白米 焼き栗コロッケ 油 三温糖 さつまいも こんにゃく 麩 でん粉	しいたけ たけのこ 人参 大根 グリーンピース ごぼう	979	29.8	34.2
21	水	ご飯 ★みやぎ水産の日★第2期考査★前半給食★ かつおと大豆の揚げ煮 すき昆布の煮物 わかめの味噌汁	牛乳 かつお 大豆 すき昆布 さつま揚げ わかめ 豆腐 味噌	精白米 でん粉 油 三温糖 ごま こんにゃく じゃがいも	人参 しいたけ たけのこ 人参 大根 グリーンピース ごぼう	900	33.8	25.3
22	木	ご飯 ★第2期考査★前半給食★ 鶏肉のごま味噌焼き いんげんのごまマヨ和え ちゃんこ鍋	牛乳 鶏肉 味噌 コチュジャン 油揚げ 豆腐	精白米 ごま でん粉 マヨネーズ	いんげん 人参 コーン ねぎ 白菜 しいたけ えのき なら	980	45.1	37.8
26	月	ご飯 とんてき ほうれん草のツナ和え 玉ねぎの味噌汁	牛乳 豚肉 ツナ 豆腐 油揚げ 味噌	精白米 三温糖 ごま ごま油	人参 ほうれん草 キャベツ もやし 玉ねぎ	914	37.3	30.2
27	火	ロコモコ 丼	牛乳 卵 ハム	精白米 三温糖 オリーブ油	レタス キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ 人参 ビーマン	803	30.1	23.6
28	水	ご飯 鶏肉の朝鮮焼き ごぼうとひじきのピリ辛煮 春雨スープ	牛乳 鶏肉 ひじき 大豆 豚肉	精白米 三温糖 こんにゃく 油 ごま 春雨 ごま油	ごぼう いんげん 人参 ほうれん草 白菜 しいたけ	844	33.5	25.3
29	木	ご飯 ポークメンチカツ 肉じゃが なら玉汁	牛乳 メンチカツ 豚肉 卵 豆腐	精白米 油 じゃがいも こんにゃく 三温糖	人参 いんげん 玉ねぎ なら しいたけ	965	35.3	27.4
30	金	じゃじゃ 麺	牛乳 豚肉 味噌 コチュジャン	うどん ごま ごま油 三温糖 さつまいも	しいたけ 玉ねぎ ねぎ きゅうり 人参 なら ビーマン キャベツ なす りんご レモン	677	29.0	22.1

※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:850kcal(860) ◆たんぱく質:32.8g(27.0~43.0) ◇脂質:26.1g(22.7~27.3)