



# 令和7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)
2	火	ご飯	野菜コロッケ ベーコンと野菜のソテー きのこの味噌汁	牛乳 ベーコン 豆腐 味噌	精白米 コロッケ 油 バター	キャベツ 人参 にら とうもろこし いんげん えのき しめじ なめこ 大根 ねぎ	805	21.7	25.6
3	水	きのこご飯	豚肉と野菜のチーズ焼き 里芋のころ煮(福井県) 五目うーめん(宮城県)	牛乳 油揚げ 豚肉 コチュジャン チーズ 鶏肉	精白米 三温糖 ごま油 里芋 温麺 こんにゃく	しめじ まいたけ 椎茸 えのき ねぎ 人参 ごぼう ピーマン キャベツ もやし 玉ねぎ グリーンピース いんげん	933	37.4	27.8
4	木	スタミナ丼	★学校公開★ 中華コーンスープ フルーツ白玉	牛乳 豚肉 卵	精白米 油 三温糖 ごま でん粉 白玉	にら 玉ねぎ もやし 人参 しめじ とうもろこし きくらげ みかん パイナップル 桃 バナナ	820	30.5	18.3
5	金	カレー パスタ	あさりのスープ オレンジ	牛乳 あさり ウィンナー	パスタ オリーブ油	人参 玉ねぎ ピーマン ねぎ オレンジ	675	26.1	20.9
8	月	ミート ライス	★かみかみ献立★ レタススープ バナナヨーグルト	牛乳 豚肉 味噌 ヨーグルト	精白米 油 三温糖	玉ねぎ 人参 なす トマト セロリ キャベツ レタス バナナ	787	28.7	21.1
9	火	親子丼	ベーコンとキャベツの味噌汁 みたらし団子	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン 味噌	精白米 三温糖 白玉 でん粉	椎茸 人参 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 葉ネギ	941	37.4	28.6
10	水	ご飯	エビフライ いんげんのバターソテー 秋冬野菜のミネストローネ	牛乳 ベーコン 味噌 エビフライ	精白米 油 バター さつまいも オリーブ油	いんげん とうもろこし キャベツ 玉ねぎ ごぼう 人参 レンコン トマト ねぎ	767	20.6	20.2
11	木	ご飯	ふか肉の酢豚風 チャプチェ わかめスープ	牛乳 モウカサメ 豚肉 わかめ 豆腐	精白米 でん粉 油 三温糖 春雨 ごま	人参 たけのこ 玉ねぎ しいたけ ピーマン パプリカ 青梗菜 ねぎ	843	34.1	21.6
12	金	塩 ラーメン	油麩と白菜の中華そばろあん 手作りマーラーカオ	牛乳 豚肉 なんと わかめ 卵	中華麺 ごま油 ごま 油麩 三温糖 でん粉 薄力粉 黒糖	きくらげ 人参 キャベツ もやし ねぎ 白菜 レーズン	825	39.6	29.8
16	火	さつまいも ご飯	鮭のごま味噌照り焼き 豚肉といんげんの梅しそ炒め 大根の味噌汁	牛乳 鮭 味噌 豚肉 油揚げ 豆腐	精白米 さつまいも ごま 三温糖 油	いんげん もやし 人参 大葉 梅 大根 ねぎ	884	42.6	24.4
17	水	ご飯	★みやぎ水産の日★第2期考查★前半給食★ 旬カツオのガーリックバターステーキ ひじきと豚肉の炒り煮 めかぶの味噌汁	牛乳 かつお ひじき 豚肉 めかぶ 豆腐 味噌	精白米 薄力粉 油 オリーブ油 バター ごま こんにゃく 三温糖	葉ネギ 人参 ねぎ	822	36.6	23.4
18	木	ご飯	★第2期考查★前半給食★ 鶏のねぎソース 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 ごま 三温糖 ごま油	ねぎ にら もやし 人参 トマト ほうれん草	903	42.1	32.5
19	金	キャベツと あさりの ボンゴレ	★食育の日★第2期考查★前半給食★ ひよこ豆のカレースープ 手作り揚げパン	牛乳 あさり ひよこ豆 きなこ	パスタ オリーブ油 三温糖	キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ	800	32.7	24.4
22	月	ご飯	かぼちゃコロッケ 筑前煮 おくずかけ(宮城県)	牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌	精白米 油 三温糖 でん粉 かぼちゃコロッケ 麩 こんにゃく さつまいも	人参 ごぼう レンコン 椎茸 いんげん 大根	980	30.2	30.1
24	水	三色丼	野菜の浅漬け 野菜のすまし汁	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 わかめ	精白米 油 三温糖 ごま	小松菜 キャベツ きゅうり なす 人参 大根 もやし ねぎ	749	29.9	21.6
25	木	ご飯	さばの塩焼き さつまいもと大豆の揚げ煮 みょうがの味噌汁	牛乳 さば 大豆 味噌	精白米 さつまいも 油 三温糖 ごま じゃがいも	みょうが いんげん	881	35.5	27.1
26	金	親子 うどん	豚肉と里芋の煮物 手作りバナナパンケーキ	牛乳 鶏肉 卵 なんと 豚肉	うどん 里芋 三温糖 こんにゃく バター ホットケーキミックス	人参 ほうれん草 ねぎ 椎茸 グリーンピース いんげん バナナ	785	36.5	26.8
29	月	ご飯	揚げ出し豆腐のきのこあんかけ ひきずり(愛知県) さつま汁(鹿児島県)	牛乳 豆腐 鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ 味噌	精白米 でん粉 油 麩こんにゃく 三温糖 里芋	人参 椎茸 えのき 葉ネギ 白菜 ねぎ 大根 ごぼう	964	36.0	30.8
30	火	豚キムチ 丼	味噌野菜スープ 手作りコーヒー牛乳プリン	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 ゼラチン	精白米 ごま油 三温糖 ごま	たけのこ 人参 白菜 にら キャベツ きくらげ もやし ねぎ	880	37.6	29.6

※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: 844kcal(860) ◆たんぱく質: 33.5g(27.0~43.0) ◇脂質: 25.5g(22.7~27.3)