



# 9月こんだてよていひょう



令和3年8月31日  
宮城県立石巻支援学校

月	火	水	木	金
		1	2	3
牛乳は毎日つきます。 行事や物資の入荷状況などにより献立を変更する場合があります。 ★印がついているメニューは、子どもたちからリクエストのあったものです。				
	スプーン持参            フォーク持参	むぎごはん さばのわふうカレーに こまつなのおひたし てづくりはっとじる 641 27.0 19.5 2.3 788 32.9 23.9 3.0	ぶたどん だいこんのみそしる りんご  523 22.4 13.9 2.3 640 27.0 15.7 4.3	ごはん ★てづくりからあげ わかめとコーンのあえもの キャベツのみそしる 595 22.4 22.1 2.1 698 24.4 24.3 2.7
6	7	8	9	10
むぎごはん ★いわしのオレンジに キャベツのごまあえ わかめとじゃがいものみそしる 571 21.1 17.1 2.2 693 24.7 19.7 2.9	★スパゲティナポリタン コンソメスープ ヨーグルト  517 21.1 13.4 2.6 604 24.4 14.6 3.4	ごはん あつやきたまご ★きゅうりとわかめのすのもの ★ふるさととんじる 518 20.2 13.9 2.3 634 24.4 15.7 2.8	ごはん なっとう にくじゃが たまねぎのみそしる 553 22.9 13.9 2.1 661 26.4 15.1 2.6	★カレーライス はくさいのうめふうみづけ かにくりみかんゼリー  600 18.0 15.9 2.0 715 21.3 18.0 2.4
13	14	15	16	17
よくかんでたべよう(きりぼしだいこん) ごはん あげだしとうふ きりぼしだいこんのいりに はくさいのみそしる 546 18.2 15.9 2.2 668 22.4 18.1 2.8	★やきそば もやしのちゅうかあえ ワンタンスープ ★プリン  517 22.7 15.4 2.2 646 28.3 18.2 2.7	おやこどん ★けんちんじる バナナ  607 29.0 15.1 2.2 727 35.1 17.0 2.8	よくかんでたべよう(れんこん) ごはん いわしのしょうがに れんこんのきんぴら わかめととうふのみそしる 524 20.7 14.2 2.4 615 23.1 15.1 2.9	にくそぼろどん キャベツのサラダ なめこじる  536 23.6 14.7 2.0 715 21.3 18.0 2.4
20	21	22	23	24
敬老の日  665 20.1 26.0 3.2 862 25.4 32.2 4.4	じゅうごや ソフトパン やさいコロッケ フレンチサラダ ホワイトシチュー おつきみゼリー  665 20.1 26.0 3.2 862 25.4 32.2 4.4	よくかんでたべよう(くきわかめ) むぎごはん マーボードウフ くきわかめのスープ  530 21.6 16.2 1.6 641 25.8 18.7 2.0	秋分の日 ごはん パリパリはるまき チンゲンサイのおかかあえ とうふのすましじる 552 17.2 18.8 1.8 758 22.2 27.3 2.4	
27	28	29	30	
よくかんでたべよう(きりぼしだいこん) ごはん いわしのみそに きりぼしだいこんのサラダ とうふのみそしる チーズ 572 25.5 18.1 2.3 657 27.7 18.9 2.8	ツイストパン  ★ハンバーグケチャップソースがけ ワカメとはくさいのサラダ ★コーンスープ りんごジャム 614 22.4 20.6 3.8 758 26.1 24.5 4.7	むぎごはん ひじきいりあつやきたまご あおなとがんものにも えのきととうふのみそしる 504 20.6 15.1 2.4 615 24.8 17.3 2.8	ごはん ホイコーロー みそスープ バナナ 559 22.7 15.3 1.8 670 27.7 17.5 2.4	☆☆☆☆☆ 《栄養価の表示》 上段=小 下段=中・高 1食材 - たん白質 脂質 食塩相当量 (kcal) (g) (g) (g)

## 今月の平均栄養摂取量 (平均値/基準値)

	(小)	(中・高)
エネルギー	562/574kcal	685/768kcal
たんぱく質	22.0/21.5g	26.1/28.8g
脂質	16.8/15.9g	20.1/21.2g
食塩相当量	2.3/2.3g	2.8/2.5g

## 9月の給食目標 正しく配膳しよう

- みんなが同じ量を食べられるように配膳をしましょう
- 配膳中はおしゃべりはしません
- 給食当番さんに感謝をしましょう

