

# 令和8年度 9月よていこんだてひょう

web掲載用

| 日       | こんだてめい                                                       | おもなさいりょう                                     |                                                                     |                                                            | 小学部                                   | 中学部                                   | 高等部                                   | お知らせ                                                                      |                                                    |
|---------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|         |                                                              | 赤のなかま<br>からだをつくる                             | 緑のなかま<br>ちょうしをととのえる                                                 | 黄のなかま<br>ちからをつくる                                           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |                                                                           |                                                    |
| 1<br>火  | セルフハンバーガー（ハンバーグ、チーズ）<br>コールスローサラダ<br>ズッキーニとりにくのスープ<br>トマト    | ぎゅうにゅう チーズ<br>ぶたにく とりにく                      | キャベツ きゅうり しめじ<br>とうもろこし にんじん<br>ズッキーニ オレンジ                          | まるパン さとう<br>ドレッシング<br>はるさめ                                 | 675 kcal<br>30.4 g<br>30.7 g<br>3.1 g | 799 kcal<br>34.5 g<br>33.6 g<br>4.0 g | 799 kcal<br>34.5 g<br>33.6 g<br>4.0 g | パンにハンバーグとチーズをは<br>さんでハンバーガーにして食べ<br>ましょう。                                 |                                                    |
| 2<br>水  | ごはん<br>とりにくのレモンに（小2こ中高3こ）<br>なすのごまみそいため<br>とうふのすましじる なし      | ぎゅうにゅう<br>とりにく あつあげ<br>とうふ なた                | レモン なす ビーマン<br>にんじん しめじ ながねぎ<br>なし                                  | ごはん かたくりこ<br>あぶら さとう ごま                                    | 549 kcal<br>22.9 g<br>19.5 g<br>1.9 g | 693 kcal<br>30.0 g<br>24.2 g<br>2.7 g | 741 kcal<br>30.9 g<br>24.3 g<br>2.7 g | 【旬の食材】<br>梨（なし）                                                           |                                                    |
| 3<br>木  | ソースやきそば<br>しそぎょうざ（小2こ中高3こ）<br>おくらとわかめのスープ<br>ヨーグルト           | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく わかめ<br>とうふ ヨーグルト              | もやし キャベツ たまねぎ<br>にんじん ビーマン おくら<br>チンゲンサイ トマト                        | ちゅうかめん あぶら                                                 | 537 kcal<br>23.1 g<br>22.7 g<br>3.1 g | 718 kcal<br>30.0 g<br>29.8 g<br>4.4 g | 718 kcal<br>30.0 g<br>29.8 g<br>4.4 g | 【旬の食材】<br>おくら                                                             |                                                    |
| 4<br>金  | ごはん<br>いわしのうめ<br>あぶらふりにくじゃが<br>おくら オレンジ                      | ぎゅうにゅう いわし<br>ぶたにく あぶらあげ                     | うめ たまねぎ にんじん<br>グリーンピース なす ごぼう<br>ほししいたけ ながねぎ                       | ごはん じゃがいも<br>こんにやく あぶらふ<br>さとう あぶら<br>うーめん かたくりこ           | 551 kcal<br>29.9 g<br>13.8 g<br>1.8 g | 684 kcal<br>34.8 g<br>16.1 g<br>2.6 g | 732 kcal<br>35.7 g<br>16.2 g<br>2.6 g | おくらずかけは、宮城県産の郷土料<br>理で野菜や豆ふなどを入れ、と<br>ろみ汁物です。お盆やお彼岸<br>にも食べられます。          |                                                    |
| 7<br>月  | ごはん<br>あじのあまずあんかけ<br>ゴーヤチャンプルー<br>わかめのみそしる なし                | ぎゅうにゅう あじ<br>ぶたにく やきどうふ<br>たまご かつおぶし<br>わかめ  | たまねぎ パプリカ にんじん<br>キャベツ にがりり だいこん<br>えのきたけ なし                        | ごはん かたくりこ<br>あぶら さとう<br>じゃがいも                              | 548 kcal<br>24.6 g<br>19.1 g<br>1.5 g | 678 kcal<br>30.2 g<br>23.3 g<br>2.2 g | 726 kcal<br>31.1 g<br>23.4 g<br>2.2 g | 【旬の食材】<br>ゴーヤ（にがうり）                                                       |                                                    |
| 8<br>火  | コッペパン リンゴジャム<br>ビーマンのくづめ<br>コーンとえだまめのソテー<br>トマトとたまごのスープ      | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく ウィンナー<br>だいず たまご              | ビーマン たまねぎ えだまめ<br>とうもろこし チンゲンサイ<br>えのきたけ トマト                        | コッペパン こむぎこ<br>パンこ かたくりこ<br>バター                             | 592 kcal<br>27.0 g<br>24.0 g<br>2.6 g | 786 kcal<br>36.2 g<br>31.5 g<br>3.7 g | 786 kcal<br>36.2 g<br>31.5 g<br>3.7 g | 【旬の食材】<br>ビーマン                                                            |                                                    |
| 9<br>水  | ごはん<br>えびのチリソースに<br>ブロッコリーのツナマヨサラダ<br>にくだんこのちゅうかスープ パナナ      | ぎゅうにゅう えび<br>まぐろ とりにく                        | たまねぎ ビーマン ながねぎ<br>ブロッコリー キャベツ<br>とうもろこし もやし にんじん<br>こまつな ほししいたけ パナナ | ごはん ごまあぶら<br>さとう かたくりこ<br>ごま マヨネーズ                         | 533 kcal<br>25.6 g<br>15.7 g<br>1.7 g | 686 kcal<br>33.9 g<br>19.6 g<br>2.6 g | 734 kcal<br>34.8 g<br>19.7 g<br>2.6 g | エビは世界中で食べられている<br>人気の魚介類です。日本でもた<br>くさん食べられており、その多<br>くは海外から輸入されていま<br>す。 |                                                    |
| 10<br>木 | わかめごはん<br>ちくさやき<br>かぼちゃのそぼろあんかけ<br>たまねぎとあぶらあげのみそしる           | ぎゅうにゅう たまご<br>とうふ ぶたにく<br>とりにく あぶらあげ         | たまねぎ パプリカ にんじん<br>ほししいたけ かぼちゃ<br>こまつな                               | ごはん さとう<br>かたくりこ まめふ                                       | 514 kcal<br>23.8 g<br>17.2 g<br>2.0 g | 661 kcal<br>31.4 g<br>21.7 g<br>3.3 g | 709 kcal<br>32.3 g<br>21.8 g<br>3.3 g | 【旬の食材】<br>かぼちゃ                                                            |                                                    |
| 11<br>金 | ハヤシライス<br>コーンやさしいサラダ<br>てづくりぶどうゼリー                           | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく                               | にんじん たまねぎ キャベツ<br>トマト パプリカ とうもろこし<br>なし                             | ごはん じゃがいも<br>あぶら                                           | 557 kcal<br>19.3 g<br>17.4 g<br>2.2 g | 721 kcal<br>24.4 g<br>21.9 g<br>3.0 g | 769 kcal<br>25.3 g<br>22.0 g<br>3.0 g | 高3<br>調理<br>実習                                                            | ハヤシライスは日本で生<br>まれた洋食料理のひとつ<br>です。                  |
| 14<br>月 | ごはん<br>さばのおろしあけに<br>きんぴらごぼう<br>モロヘイヤのみそしる                    | ぎゅうにゅう さば<br>さば さつまあげ<br>とうふ                 | だいこん にんじん ごぼう<br>さやえんどう えのきたけ<br>モロヘイヤ                              | ごはん かたくりこ<br>あぶら さとう<br>つきこんにやく<br>じゃがいも                   | 545 kcal<br>23.2 g<br>20.8 g<br>1.5 g | 678 kcal<br>28.6 g<br>24.8 g<br>2.5 g | 726 kcal<br>29.5 g<br>24.9 g<br>2.5 g | 【旬の食材】<br>モロヘイヤ                                                           |                                                    |
| 15<br>火 | バターロールパン<br>とりにくとかぼちゃのグラタン<br>まめまめサラダ<br>ジュリアンスープ            | ぎゅうにゅう<br>とりにく だいず<br>なまクリーム チーズ<br>だいず ベーコン | たまねぎ マッシュルーム<br>かぼちゃ パセリ えだまめ<br>にんじん とうもろこし<br>キャベツ                | バターロールパン<br>ドレッシング                                         | 562 kcal<br>23.7 g<br>24.7 g<br>2.4 g | 755 kcal<br>31.5 g<br>32.5 g<br>3.4 g | 755 kcal<br>31.5 g<br>32.5 g<br>3.4 g | サラダに入っている大豆と枝豆<br>は実は同じ植物。若いうちに収<br>穫すると枝豆、完熟してから収<br>穫すると大豆になります。        |                                                    |
| 16<br>水 | ごはん<br>あげとうふのにくみそあんかけ（小1こ中高2こ）<br>キャベツのごまあえ<br>なすとあぶらあげのみそしる | ぎゅうにゅう とうふ<br>ぶたにく あぶらあげ                     | たけのこ ながねぎ キャベツ<br>ブロッコリー ほししいたけ<br>にんじん しめじ えのきたけ<br>なす はくさい        | ごはん あぶら<br>さとう かたくりこ<br>ごま                                 | 533 kcal<br>19.7 g<br>19.6 g<br>1.7 g | 680 kcal<br>24.8 g<br>24.8 g<br>2.4 g | 728 kcal<br>25.7 g<br>24.9 g<br>2.4 g | 高3<br>校外<br>学習                                                            | 【旬の食材】<br>なす                                       |
| 17<br>木 | おやこどん<br>ブロッコリーのツナあえ<br>はんぺんじる<br>なし                         | ぎゅうにゅう<br>とりにく たまご<br>のり わかめ まぐろ<br>はんぺん     | たまねぎ にんじん みずな<br>ブロッコリー ほししいたけ<br>カリフラワー きゅうり<br>だいこん えのきたけ なし      | ごはん さとう<br>あぶら ごま                                          | 516 kcal<br>25.8 g<br>15.1 g<br>2.2 g | 652 kcal<br>34.5 g<br>18.7 g<br>3.3 g | 700 kcal<br>35.4 g<br>18.8 g<br>3.3 g | 高2<br>調理<br>実習                                                            | はんぺんは魚のすり<br>身に山いもなどを混<br>ぜてつくります。                 |
| 18<br>金 | ごもくチャーハン<br>しゅうまい（小2こ中高3こ）<br>ごまみそやさいスープ<br>キウイフルーツ          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく たまご                           | たまねぎ にんじん ながねぎ<br>グリーンピース こまつな<br>キャベツ えのきたけ<br>とうもろこし キウイフルーツ      | ごはん あぶら<br>さとう ごま                                          | 568 kcal<br>25.7 g<br>20.2 g<br>2.5 g | 679 kcal<br>31.6 g<br>24.0 g<br>3.1 g | 720 kcal<br>32.4 g<br>24.1 g<br>3.1 g | 高3<br>宿<br>泊<br>学<br>習                                                    | しゅうまいは中国生まれ<br>の料理です。肉や野菜の<br>あんを皮で包み、蒸して<br>作ります。 |
| 24<br>木 | ごはん<br>ねぎしおチキン（小2こ中高3こ）<br>ひじきのちゅうかサラダ<br>たまごとチンゲンサイのスープ なし  | ぎゅうにゅう<br>とりにく ひじき<br>まぐろ たまご                | ながねぎ レモン キャベツ<br>きゅうり にんじん たまねぎ<br>チンゲンサイ えのきたけ<br>なし               | ごはん ごまあぶら<br>つきこんにやく<br>さとう じゃがいも                          | 514 kcal<br>24.0 g<br>17.4 g<br>2.1 g | 653 kcal<br>32.0 g<br>22.2 g<br>2.8 g | 701 kcal<br>32.9 g<br>22.3 g<br>2.8 g | ひじきは海で育つ海そうの仲間<br>です。食物せんいやミネラルが<br>多く、体の調子を整えます。                         |                                                    |
| 25<br>金 | くりいりごもくごはん<br>さけのみそマヨやき<br>さいいものそぼろに<br>すましじる おつきみゼリー        | ぎゅうにゅう<br>とりにく あぶらあげ<br>さけ ぶたにく<br>とうふ わかめ   | にんじん ほししいたけ<br>えだまめ しめじ                                             | ごはん もちごめ<br>こんにやく さとう<br>くり マヨネーズ<br>さいいも あぶら<br>かたくりこ まめふ | 578 kcal<br>27.5 g<br>17.9 g<br>2.3 g | 720 kcal<br>34.6 g<br>22.9 g<br>3.1 g | 762 kcal<br>35.3 g<br>23.1 g<br>3.1 g | 【お月見献立】<br>十五夜は、作物の収穫に感謝す<br>る行事です。                                       |                                                    |
| 28<br>月 | ごはん<br>さつまいもとささかまのてんぷら<br>チーズいりなっとうサラダ<br>うーめんいりけんちんじる       | ぎゅうにゅう<br>ささかまほこ<br>あおのり なっとう<br>チーズ とうふ     | キャベツ きゅうり にんじん<br>だいこん ごぼう ながねぎ                                     | ごはん さつまいも<br>こむぎこ あぶら<br>うーめんこんにやく                         | 544 kcal<br>21.5 g<br>17.5 g<br>1.8 g | 692 kcal<br>27.6 g<br>21.9 g<br>2.6 g | 740 kcal<br>28.5 g<br>22.0 g<br>2.6 g | 白石温麺（しろいしうめん）<br>は宮城県の特産品です。油を使<br>わずに作られ、長さが9センチ<br>と短いのが特徴です。           |                                                    |
| 29<br>火 | しよくパン いちごマーガリン<br>ほきのフライ<br>パプリカとブロッコリーのソテー<br>ユونسープ        | ぎゅうにゅう ホキ<br>とりにく<br>なまクリーム                  | ブロッコリー キャベツ しめじ<br>とうもろこし パプリカ<br>たまねぎ にんじん                         | しよくパン こむぎこ<br>パンこ あぶら                                      | 614 kcal<br>26.3 g<br>23.6 g<br>2.7 g | 797 kcal<br>33.7 g<br>28.2 g<br>3.7 g | 797 kcal<br>33.7 g<br>28.2 g<br>3.7 g | 中<br>学<br>部<br>3<br>年<br>級<br>実<br>習                                      | 宮城県はパプリカの国内<br>有数の産地です。果原<br>でも栽培が盛んに行わ<br>れています。  |
| 30<br>水 | カレーうどん<br>ポテトサラダ<br>フルーツあんじん                                 | ぎゅうにゅう<br>とりにく かまぼこ                          | にんじん たまねぎ こまつな<br>ほししいたけ ながねぎ<br>きゅうり とうもろこし パイン<br>もも みかん パナナ      | うどん さとう<br>じゃがいも<br>マヨネーズ                                  | 514 kcal<br>16.6 g<br>18.2 g<br>1.8 g | 706 kcal<br>21.4 g<br>23.6 g<br>2.5 g | 706 kcal<br>21.4 g<br>23.6 g<br>2.5 g | 小<br>学<br>部<br>遠<br>足                                                     | 杏仁（あんじん）は<br>「あんず」の種にあ<br>る部分から作られま<br>す。          |

※牛乳は毎日付きます。※材料購入などの都合により、材料や献立内容の一部を変更することがあります。※魚には骨があります。ゆっくりよくかんで食べましょう。

9月給食目標： スプーン、フォーク、はしをじょうずにつかおう

9月栄養目標： からだのちょうしをよくしよう

【今月の平均栄養価】※（ ）は基準値

|       | 小学部          | 中学部          | 高等部          |
|-------|--------------|--------------|--------------|
| エネルギー | 555(520)kcal | 707(747)kcal | 739(748)kcal |
| たんぱく質 | 24.2(20.8)g  | 30.8(29.9)g  | 31.4(29.9)g  |
| 脂 質   | 19.7(15.6)g  | 24.5(24.1)g  | 24.6(24.1)g  |