



# 9月のこんだて表


日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	喫食 学年
2月	ごはん	豚肉のネギ塩焼き もやしの煮物 絹さやの味噌汁	牛乳, 豚肉 さつま揚げ 豆腐, みそ	米, 三温糖 ごま油 こんにゃく 米油 じゃがいも	こねぎ, だいずもやし にんじん, こまつな 絹さや, 玉ねぎ	603 kcal 25.7 g 20.7 g 2.5 g	全学年
3火	豆乳食パン パンの日	オムレツ 大豆のチリコンカン ビーフンスープ	牛乳, 玉子 豚肉, 大豆	食パン オリーブ油 ビーフン	玉ねぎ, トマト にんじん, しいたけ ねぎ	610 kcal 27.8 g 24.4 g 2.9 g	全学年
4水	ごはん	松風焼き こまつなのバターソテー 豚汁	牛乳, 鶏肉 玉子, みそ ベーコン 豚肉, 豆腐 青のり	米, パン粉 三温糖, ごま バター じゃがいも こんにゃく	ねぎ, にんじん しいたけ, こまつな とうもろこし, 玉ねぎ ごぼう, 白菜, だいこん	626 kcal 24.6 g 22.2 g 1.9 g	全学年
5木	ごはん	笹かまの磯辺揚げ チンゲン菜の中華炒め 花魁のすまし汁	牛乳, かまぼこ, 豚肉, 青のり	米, 小麦粉 大豆油, ごま油 はるさめ, 花魁	青のり, チンゲン菜 もやし, しめじ とうもろこし みつば, しめじ にんじん	600 kcal 25.1 g 13.2 g 2.1 g	全学年
6金	ハヤシライス	キャベツのさっぱり和え いちごのパバロア	牛乳, 豚肉 かまぼこ, 牛乳, クリーム わかめ	米, じゃがいも バター, 米油 三温糖	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, グリーンピース, レモン にんにくトマト キャベツ, きゅうり	709 kcal 22.3 g 24.1 g 3.1 g	全学年
9月	ごはん	春巻き 野菜のカレー炒め ワンタンスープ	牛乳, ベーコン 豚肉	米, 大豆油 サラダ油 ワンタン皮 ごま油	キャベツ, ビーマン もやし, にんじん とうもろこし, 白菜 ねぎ, しいたけ, にら	614 kcal 19.1 g 19.6 g 2.0 g	全学年
10火	米粉パン パンの日	グラタン 水菜とツナのサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳, 鶏肉 チーズ, 玉子 豆腐, わかめ	米粉パン マカロニ バター かたくり粉	なす, ズッキーニ 玉ねぎ, にんじん, 水菜 とうもろこし, ねぎ グリーンピース, だいこん きゅうり, チンゲン菜, しいたけ	600 kcal 29.0 g 25.2 g 3.4 g	全学年
11水	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト 麩の味噌汁	牛乳, 鶏肉 ベーコン みそ, わかめ	米, じゃがいも バター, 豆麩	マーマレード, 玉ねぎ にんじん, だいこん キャベツ, ねぎ	621 kcal 25.5 g 20.5 g 2.1 g	1学年 2学年 5学年 6年生
12木	ごはん	チキンカツ 五目野菜炒め けんちん汁	牛乳, 玉子 豆腐	米, 大豆油 ごま油 さとも こんにゃく	こまつな, にんじん もやし, しいたけ きくらげ, だいこん ごぼう, ねぎ	617 kcal 23.6 g 15.9 g 1.3 g	1学年 2学年 3学年 4学年 5学年
13金	ごはん	れんこん焼売 豚キムチ炒め わかめと玉子のスープ	牛乳, 豚肉 玉子, 豆腐 わかめ	米, ごま油 三温糖, ごま かたくり粉	にんじん, にら, 玉ねぎ だいずもやし, 白菜 えのきたけ, ねぎ しょうが	600 kcal 25.1 g 17.6 g 2.4 g	1学年 2学年 4学年 5学年
16月	 <h2 style="font-size: 2em;">敬老の日</h2> 						なし


 魚の小骨に気をつけましょう。

 毎日牛乳がつかます。

# 9月のこんだて表

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量	喫食 学年
17 火	ごはん 十五夜 献立	うさぎ型のハンバーグ ブロッコリーのおかか和え きのこのすまし汁 お月見団子	牛乳 かつお節 豆腐 きなこ	米, 三温糖 もち	ブロッコリー 黄ピーマン, にんじん もやし, えのきたけ しめじ, まいたけ ねぎ	628 kcal 22.4 g 14.7 g 1.6 g	全学年
18 水	あぶらふ井	ごぼうサラダ 青菜の味噌汁	牛乳, たまご 豆腐, みそ	米, あぶらふ 三温糖, ごま マヨネーズ ドレッシング じゃがいも	玉ねぎ, にんじん 絹さや, ごぼう きゅうり とうもろこし こまつな, ねぎ	610 kcal 20.5 g 20.0 g 2.3 g	全学年
19 木	ごはん	鶏肉の唐揚げ かまぼこ 切り干し大根の中華和え 白菜のスープ	牛乳, 鶏肉 かまぼこ ベーコン	米, かたくり粉 大豆油 三温糖 ごま油 ごま	だいこん, きゅうり にんじん, 白菜 しいたけ, えのきたけ	638 kcal 22.9 g 26.4 g 1.2 g	全学年
20 金	ごはん	アジの塩焼き チンジャオロースー サツマイモの味噌汁	牛乳, あじ 豚肉, 豆腐 油揚げ, みそ	米, 三温糖 ごま油 かたくり粉 サラダ油 さつまいも	たけのこ, ピーマン 赤ピーマン, にんじん だいこん, しめじ	611 kcal 31.9 g 18.4 g 2.4 g	全学年 (特別支援 学級を除く)
23 月	 <b>振替休日(秋分の日)</b> 						なし
24 火	五目うどん	サツマイモの天ぷら 大根サラダ フレンドヨーグルト	牛乳, 鶏肉 なると 油揚げ わかめ	うどん, 三温糖 サツマイモ 大豆油	ねぎ, こまつな にんじん, しいたけ だいこん, きゅうり とうもろこし	585 kcal 23.5 g 24.7 g 2.1 g	全学年
25 水	ごはん	スタミナ納豆 肉じゃが キャベツの味噌汁	牛乳, 納豆 鶏肉, 豚肉 油揚げ, みそ	米, ごま油 三温糖 じゃがいも こんにゃく 米油	白菜, しょうが にんにく, こねぎ 玉ねぎ, にんじん 絹さや, キャベツ もやし, ねぎ	601 kcal 27.2 g 19.0 g 2.5 g	全学年
26 木	ごはん	野菜コロッケ こまつなのナムル 麻婆なす	牛乳, 豚肉 みそ	米, じゃがいも 大豆油, 三温糖 ごま油, ごま かたくり粉	こまつな, だいずもやし にんじん, きくらげ なす, たけのこ しいたけ, ねぎ にら, しょうが	602 kcal 20.6 g 19.1 g 2.2 g	全学年
27 金	ごはん	肉団子 りっちゃんのサラダ うーめん汁 オレンジ	牛乳, ハム かつお節 こんぶ, 鶏肉 豆腐	米, 米油 三温糖 うーめん	きゅうり, キャベツ とうもろこし, にんじん ねぎ, しいたけ, ごぼう 絹さや, オレンジ	602 kcal 22.1 g 18.0 g 2.5 g	全学年
30 月	ごはん	ホキフライ ツナマヨサラダ ミネストローネスープ	牛乳, ホキ ベーコン 白いんげん豆	米, 大豆油 マヨネーズ じゃがいも マカロニ バター	キャベツ, きゅうり とうもろこし, にんじん 玉ねぎ, ブロッコリー トマト	642 kcal 23.8 g 20.2 g 1.6 g	全学年

 魚の小骨に気をつけましょう。

 毎日牛乳がつかます。

## 宮城県の食材

### 大豆

大豆は全国の中でも北海道に次ぐ第2位の作付面積、そして収穫量を誇る食材です(令和5年度時点)。県内では大崎市が作付面積と収穫量ともにトップです。特に県内では「ミヤギシロメ」が多く生産されており、煮豆や豆腐に活用されています。

大崎市

