

9月の予定献立表				使用する材料 ◆◆◆ 太字の食材は大郷町産、二重下線の食材は宮城県産です ◆◆◆			給食が 休みの 学校・学年 連絡等	栄養価	
令和8年度 大郷町学校給食センター				血や肉になる 赤色の食品	体の調子整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品		エネルギーKcal	たんぱく質g
日	曜	主 食	献 立 名					脂質g	小学校
1	火	ごはん	ビビンパの具 (肉炒め・モロヘイヤと小松菜のナムル) オクラときのこのたまごスープ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵	たまねぎ モロヘイヤ 小松菜 にんじん もやし オクラ エリンギ えのきたけ 干しいたけ ねぎ	ごはん ごま油 三温糖 上白糖 でん粉		585 25.1 15.2	743 30.3 17.6
2	水	食パン *パンにつけて 食べてください!	さつまいものキャラメルクリーム 豚肉のトマト煮 ジュリエンスープ	牛乳 生クリーム 豚肉 大豆 ベーコン	たまねぎ トマト にんじん だいこん キャベツ	パン さつまいも バター 三温糖 米油 上白糖		668 27.5 26.3	773 31.4 30.5
3	木	ごはん	鯖の塩焼き 切り干し大根のキムチ炒め 春雨スープ	牛乳 さば 豚肉 かまぼこ	切り干し大根 たまねぎ にら にんじん もやし チンゲンサイ	ごはん ごま油 春雨		593 23.5 22.3	726 26.9 24.1
4	金	ごはん	鶏肉の照り焼き きゅうりともやしのごま酢あえ 豚汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐	きゅうり もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	ごはん 上白糖 ごま 米油 じゃがいも		583 29.8 15.6	729 34.2 17.3
7	月	ごはん	豚肉の生姜炒め 小松菜のごまあえ モロヘイヤのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐	たまねぎ ごぼう パプリカ ピーマン 小松菜 にんじん もやし だいこん ねぎ モロヘイヤ	ごはん 米油 三温糖 ごま じゃがいも		576 25.4 13.1	738 30.4 14.6
8	火	ごはん	たらのチリソース チンゲンサイの中華あえ みそワタンスープ	牛乳 たら 豚肉	ねぎ トマト チンゲンサイ もやし にんじん キャベツ とうもろこし	ごはん ごま油 上白糖 でん粉 ドレッシング 米油 ワンタン	小学2年	582 23.6 17.7	730 26.8 20.5
9	水	米粉パン	ソース焼きそば 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 わかめ 昆布 とさかのり ヨーグルト	キャベツ もやし にんじん きゅうり とうもろこし	パン 米油 焼きそばめん	小学1年 中学校	616 26.1 19.0	
10	木	ごはん	中華飯の具 ぎょうざ(小2コ中3コ) フルーツ杏仁ミックス	牛乳 豚肉 えび いか かまぼこ	たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし はくさい モロヘイヤ みかん パインアップル	ごはん 米油 でん粉 ごま油 ぎょうざの皮 杏仁豆腐 ゼリー		622 19.6 11.5	819 24.4 12.9
11	金	ごはん	中華そばろ 切り干し大根のサラダ けんちん汁	牛乳 豚肉 ハム 絹揚げ	ピーマン パプリカ 干しいたけ 切り干し大根 キャベツ きゅうり ごぼう だいこん にんじん ねぎ	ごはん ごま油 上白糖 ドレッシング 里芋	小学4年	557 22.9 18.7	708 28.0 21.6
14	月	ごはん	和風おろしハンバーグ ポテトサラダ にらたま汁	牛乳 鶏肉 豚肉 魚肉ソーセージ 豆腐 鶏卵	だいこん きゅうり とうもろこし えのきたけ にら	ごはん 上白糖 マヨネーズ じゃがいも でん粉		646 22.8 26.1	815 27.3 30.6
15	火	ごはん	赤魚の照り焼き きんぴらごぼう だいこんと油揚げのみそ汁	牛乳 赤魚 豚肉 油揚げ	ごぼう にんじん えだ豆 だいこん はくさい ねぎ	ごはん 米油 ごま油 上白糖 ごま		551 26.3 15.3	712 30.5 17.0
16	水	かぼちゃ米粉 パン	チキンナゲット(小2コ中3コ) ブロッコリーとキャベツのサラダ クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 あさり 生クリーム	ブロッコリー キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん	パン ドレッシング バター じゃがいも		574 26.1 23.4	707 32.2 28.6
17	木	ごはん	なすと豚肉のシソみそ炒め くきわかめサラダ じゃがもち汁	牛乳 豚肉 くきわかめ 鶏肉 油揚げ	なす 青しそ きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん にんじん エリンギ ねぎ	ごはん ごま油 三温糖 じゃがいも でん粉	小学6年	579 23.8 13.4	736 29.0 15.0
18	金	ごはん	たまご焼き甘酢あんかけ(小1コ中2コ) ブロッコリーのごまあえ 油麩肉じゃが	牛乳 鶏卵 豚肉	ブロッコリー たまねぎ にんじん	ごはん 三温糖 でん粉 ごま 米油 じゃがいも	小学6年	648 26.7 15.4	805 31.5 16.5
24	木	ごはん	ポークカレー だいこんサラダ プルーン風味ヨーグルト	牛乳 豚肉 まぐろ水煮 ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト だいこん きゅうり	ごはん 米油 じゃがいも ドレッシング		605 19.8 18.9	748 23.2 21.7
25	金	ごはん	鮭そぼろ 里芋のみそ煮 きのこのすまし汁 お月見大福	牛乳 鮭 豚肉 なると	ねぎ にんじん えだ豆 えのきたけ エリンギ まいたけ	ごはん ごま油 ごま 米油 三温糖 里芋 春雨 大福		621 24.1 13.9	767 28.8 15.5
28	月	ごはん	マーボー豆腐 パンバンジーサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	ねぎ にら 干しいたけ にんじん もやし きゅうり	ごはん 米油 ごま油 でん粉 上白糖 春雨 ドレッシング ゼリー	中学校	591 23.7 17.3	
29	火	ごはん	油麩入り親子丼の具 きゅうりとコーンのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐 わかめ	たまねぎ 干しいたけ ねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ だいこん	ごはん 三温糖 油麩 でん粉 ドレッシング じゃがいも	中学校	541 27.1 15.6	
30	水	米粉パン	チキンマーマレードソース キャベツとツナのサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 まぐろ水煮 生クリーム	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン マーマレード ドレッシング 米油 じゃがいも	小学3年	577 31.1 20.5	707 36.6 23.6



給食



だより 9月



お月見

まいとし がつついたち にち こうせいろうどうしょう さだ しょくせいかつかいぜん ふ
毎年 9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普
及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ
すぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発
症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活
習慣を見直し、改善する機会にしていだければと思います。

給食がある日は牛乳がつかます

『はし』は給食がある日は忘れずにもってきてください！

9/1～9/30

しょく せい かつ かい ぜん

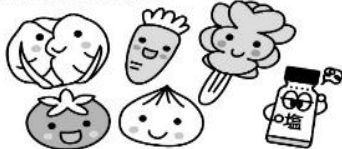
食生活改善

ふ きゅう うん どう げつ かん

普及運動月間



野菜はたっぷり、塩分は控えめを
心がけましょう！



今月の平均栄養量:エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
小学校: 596Kcal 25.0g 15.6g 1.8g
中学校: 748Kcal 29.5g 20.5g 2.3g
※予定献立表は大郷町のホームページでもご覧いただけます
◇学校行事、物資の都合により献立が変更になる場合もあります
◇各学校の給食の有無は、学校だより等でもご確認ください

体内時計をととのえよう！



家族や仲間と食事をするので、コミュニケーション
能力が高まり、豊かな心を育みます。

