

9月給食だより（中学校）



令和7年 9月号
東松島市学校給食センター（愛称ハッピート）
※東松島市のホームページにも掲載しています。

■ 給食休みの学校・学年

- 1日（月） 大曲小5年
3日（水） 西小2年生、桜華小6年生
大曲小6年生
4日（木） 大塩小6年生、桜華小6年生
宮野森小6年生
5日（金） 大塩小6年生、西小3年生
桜華小6年生、宮野森小6年生
8日（月） 二中
9日（火） 西小1年生
10日（水） 一中2年生、3年生、未来中3年生
11日（木） 東小6年生、南小6年生
一中、二中2年生、未来中3年生
12日（金） 東小6年生、南小6年生
一中3年生、二中2年生
未来中3年生
22日（月） 赤井南小、全中学校
24日（水） 桜華小4年生、宮野森小4年生
全中学校
25日（木） 大曲小1年生、2年生
西小6年生、全中学校
26日（金） 西小6年生、桜華小1年生
二中、未来中
29日（月） 一中

9月献立表

今月の食育相談日
9月19日（金）

「食」に関する相談に栄養士がお答えします。センターにいらしていただくも
良し、電話をくださるも良し、お気軽にご相談下さい。
（Tel.24-9409）

日	献立名 ★は各校配送			おもな食品名と体の中でのほたらき						※栄養価の表示
				あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる		エネルギー(kcal)
				1群 魚 肉 卵 豆 豆製品	2群 牛乳 乳製 品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g) 脂 質(g) 食 塩(g)
1月	牛乳	ごはん	豚丼の具 ひじきとチーズのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 まぐろ油漬け 木綿豆腐 みそ	牛乳 ひじき チーズ わかめ 煮干し	にんじん	しょうが 玉ねぎ コーン こんにやく 干し椎茸 きゅうり キャベツ えのきたけ 長ねぎ	ごはん 上白糖 じゃがいも きざみ麩	サラダ油	766 35.8 20.9 3.4
2火	牛乳	ごはん	キャベツメンチカツ/バックソース ごぼうと豚肉のみそ炒め うーめん汁	豚肉 鶏肉 みそ 油揚げ なると巻き かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん	しょうが 玉ねぎ ごぼう こんにやく だいこん 干し椎茸 たけのこ 枝豆 コーン キャベツ	ごはん 上白糖 豆麩 うーめん パン粉 でん粉	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	834 30.6 23.4 3.0
3水	牛乳	米粉 パン	とり肉のアップルソース ペンネのナポリタンソーテ コーンポタージュ	鶏肉 バラベーコン	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん トマト 青ピーマン パセリ	玉ねぎ りんご ぶなしめじ コーン にんにく	米粉パン きび砂糖 上白糖 マカロニ じゃがいも	サラダ油 バター	874 43.7 23.9 4.6
4木	牛乳	ごはん	さんまのかば焼き アーモンド入りサラダ じゃがいものみそ汁 ★ぶどうゼリー	さんま 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな	キャベツ もやし だいこん 長ねぎ ぶどう	ごはん 上白糖 じゃがいも ゼリー でん粉	大豆油 アーモンド	827 29.5 27.3 2.7

日	献立名 ★は各校配送			おもな食品名と体の中でのほたらき						※栄養価の表示
				あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる		エネルギー(kcal)
				1群 魚 肉 卵 豆 豆製品	2群 牛乳 乳製 品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g) 脂 質(g) 食 塩(g)
5金	牛乳	ごはん	豆腐の中華煮 ポークシューマイ（3個） ごぼうの中華サラダ	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 大豆 ロースハム ほたて	牛乳	にんじん にら	しょうが はくさい たけのこ ごぼう コーン きゅうり 玉ねぎ にんにく	ごはん 上白糖 でん粉 三温糖 小麦粉	サラダ油 ごま油 ごま	791 33.0 20.8 2.9
8月	牛乳	ごはん	厚焼玉子のそぼろあんかけ 肉じゃが 油麩のみそ汁	鶏肉 豚肉 鶏卵 木綿豆腐 みそ かつお節	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな	玉ねぎ 枝豆 えのきたけ だいこん こんにやく	ごはん 上白糖 でん粉 油麩 じゃがいも きび砂糖	サラダ油	767 32.4 18.9 3.1
9火	牛乳	ごはん	つくねの和風おろしソース 五目きんぴら ごま入りもやしスープ 角チーズ	鶏肉 かつお節 豚肉 さつま揚げ みそ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん チンゲンサイ	だいこん ごぼう れんこん こんにやく 玉ねぎ はくさい もやし ぶなしめじ	ごはん 上白糖 でん粉 きび砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	サラダ油 ごま	808 31.7 24.6 3.1
10水	牛乳	減塩 ソフト パン	塩焼きそば ウインナーのケチャップかけ 大根サラダ	豚肉 ポークウインナー	牛乳	にんじん 青ピーマン ブロッコリー	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ だいこん コーン	減塩ソフトパン 焼きそば麩 上白糖	サラダ油	790 28.7 29.9 3.3
11木	牛乳	ごはん	あじカツ/バックソース 切干大根の炒め煮 カレーはっと汁	さつま揚げ かつお節 豚肉 油揚げ あじ 豆乳 たら	牛乳	にんじん	切干大根 こんにやく たもぎたけ 枝豆 玉ねぎ 干し椎茸 ぶなしめじ 長ねぎ	ごはん きび砂糖 はっと 油麩 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	大豆油 サラダ油	814 30.1 22.0 2.9
12金	牛乳	麦 ごはん	ハッシュドポーク コーングラタン フルーツカクテル	鶏レバー 豚肉 おから 豆乳 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ ぶなしめじ グリンピース みかん パインアップル 黄桃 ぶどう りんご さくらんぼ にんにく コーン	ごはん 米粒麦 じゃがいも 米粉 砂糖 ナタデココ ゼリー	サラダ油	929 21.7 25.8 2.8
16火	牛乳	ごはん	太刀魚フライ 筑前煮 玉ねぎのみそ汁 東松島産味付けのり	鶏肉 さつま揚げ かつお節 油揚げ みそ たちうお	牛乳 煮干し だし昆布 わかめ 味付けのり	にんじん 絹さや	ごぼう たけのこ 干し椎茸 こんにやく れんこん 玉ねぎ えのきたけ	ごはん きび砂糖 じゃがいも きざみ麩 パン粉 小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま油	831 32.8 25.4 2.9
17水	牛乳	バター ロール パン	オムレツのトマトソース チーズ入りジャーマンポテト ミートボールのスープ コーヒー牛乳の素	バラベーコン 鶏肉 豚肉 鶏卵	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 トマト	玉ねぎ キャベツ だいこん	バターロールパン 上白糖 じゃがいも パン粉 でん粉 コーヒー	バター 大豆油	806 28.6 30.4 3.7
18木	牛乳	ごはん	さばのコチュジャンだれ 東松島産小松菜の海苔和え にら玉塩スープ ★アセロラゼリー	さば 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 焼きのり	ごまつな にんじん にら	しょうが もやし きゅうり きくらげ 玉ねぎ 長ねぎ にんにく アセロラ	ごはん 三温糖 でん粉 ゼリー	ごま	736 30.4 20.5 2.9
19金	牛乳	麦 ごはん	ポークカレー 大豆と小魚のごまがらめ ブロッコリーサラダ	鶏レバー 豚肉 いんげん豆 大豆 まぐろ油漬け	牛乳 スキムミルク チーズ かえり煮干し	にんじん ブロッコリー パプリカ トマト	玉ねぎ しょうが にんにく りんご 枝豆 だいこん きゅうり コーン	ごはん 米粒麦 じゃがいも 上白糖	サラダ油 アーモンド 大豆油 ごま ドレッシング	882 32.2 24.6 2.7
22月	新人戦振替休業日 給食なし									
24水	新人戦予備日 給食なし									
25木	新人戦予備日 給食なし									
26金	牛乳	ごはん	じゃがいもととり肉の アーモンド和え ひじきと厚揚げの煮物 大根のみそ汁	鶏肉 豚肉 厚揚げ 大豆 油揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳 ひじき 煮干し	青ピーマン にんじん ごまつな	しょうが ごぼう 枝豆 だいこん えのきたけ 玉ねぎ こんにやく	ごはん でん粉 じゃがいも 上白糖	大豆油 アーモンド サラダ油	820 36.2 21.8 2.8
29月	牛乳	ごはん	タンドリーチキン コロコロポテトサラダ ミネストローネスープ	鶏肉 ロースハム ウインナー 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん パプリカ トマト	レモン 玉ねぎ きゅうり コーン にんにく セロリ キャベツ	ごはん じゃがいも 上白糖 押麦 マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ オリーブ油	792 32.7 23.4 2.3
30火	牛乳	ごはん	いわしのパンパンジーソース 大根と豚肉のオイスターソース みそワnantanスープ ★梨ゼリー	いわし 豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	長ねぎ しょうが だいこん こんにやく 枝豆 玉ねぎ はくさい にんにく 梨	ごはん 上白糖 三温糖 ワンタン ゼリー でん粉 米粉	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	776 29.0 21.4 2.8

※都合により献立を変更する場合があります。 ※太字の食品は、東松島市の地場産品です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知り
たい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

献立の中に「塩ecoマーク」がついている日は、
塩分量が少ない献立の日です。
健康のために薄味を心がけましょう。 塩eco＝減塩

