

9月給食だより（小学校）



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年生
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がつこんだてひょう

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	こんだてめい ★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 食塩相当量g
1月	牛乳	ごはん	ぶたどんのぐ ひじきとチーズのサラダ とうふとわかめのみそしる	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	594 29.1 17.8 2.7
2火	牛乳	ごはん	キャベツメンチカツ/バックソース ごぼうとぶたにくのみそいため うーめんじる	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	628 24.4 18.8 2.4
3水	牛乳	こめこ パン	とりにくのアップルソース ペンネのナポリタンソテー 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	698 35.9 20.0 3.6
4木	牛乳	ごはん	さんまのかばやき アーモンドいりサラダ じゃがいものみそしる ★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	635 23.9 22.4 2.3

日	こんだてめい ★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 食塩相当量g
5金	牛乳	ごはん	とうふのちゅうかに ポークシューマイ（2こ） ごぼうのちゅうかサラダ	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	596 26.2 17.7 2.4
8月	牛乳	ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ にくじゃが あぶらふのみそしる	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	591 26.1 16.1 2.4
9火	牛乳	ごはん	つくねのわふうおろしソース ごもくきんぴら ごまいりもやしスープ	鶏肉 かつお節 豚肉 さつま揚げ みそ	牛乳 ひじき	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	596 24.3 19.3 2.4
10水	牛乳	げんえん ソフト パン	しおやきそば ウインナーのケチャップかけ だいこんサラダ	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 焼きそば麺 上白糖	640 23.5 26.3 2.7
11木	牛乳	ごはん	あじカツ/バックソース きりぼしだいこんのいために カレーはっとじる	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 たまごたけ 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	628 24.6 18.9 2.3
12金	牛乳	むぎ 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	742 18.0 23.5 2.4
16火	牛乳	ごはん	たちうおフライ ちくぜんに たまねぎのみそしる ひがしまつしまさんあじつけのり	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	642 27.0 21.7 2.1
17水	牛乳	バター ロール パン	オムレツのトマトソース チーズいりジャーマンポテト ミートボールのスープ コーヒーぎゅうにゅうのもと	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	634 23.0 24.5 3.1
18木	牛乳	ごはん	さばのコチュジャンだれ ひがしまつしまさんごまつなのりあえ にらたましおスープ ★アセロラゼリー	さば 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 焼きのり	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	574 25.1 17.6 2.4
19金	牛乳	むぎ ごはん	ポークカレー だいずとごさかなのごまがらめ 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	703 26.2 22.2 2.5
22月	牛乳	ごはん	チキンチキンごぼう ひがしまつしまさんごまつなと ツナのちゅうかサラダ ちゅうかふうコーンスープ	鶏肉 まぐろ油漬け 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 わかめ スキムミルク	ごまつな パプリカ にんじん チンゲンサイ	ごぼう 枝豆 もやし きゅうり 玉ねぎ コーン	ごはん でん粉 三温糖 きび砂糖	647 28.9 21.1 2.7
24水	牛乳	よこわり まるパン	ハンバーグケチャップソース スパゲティソテー ポトフスープ スライスチーズ	鶏肉 豚肉 バラベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん ブロッコリー	玉ねぎ ぶなしめじ コーン だいこん キャベツ にんにく	丸パン 上白糖 スパゲティ じゃがいも でん粉	662 28.2 25.9 3.7
25木	牛乳	ごはん	さけのみそマヨネーズやき もやしのピリからいため けんちんじる ★ヨーグルト	鮭 みそ 豚肉 木綿豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 だし昆布 ヨーグルト	パセリ にら にんじん	もやし 長ねぎ だいこん ごぼう ぶなしめじ	ごはん 三温糖 上白糖 じゃがいも	685 33.1 22.9 2.7
26金	牛乳	ごはん	じゃがいもととりにくの アーモンドあえ ひじきとあつあげのもの だいこんのみそしる	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	635 29.5 18.5 2.1
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	611 26.6 19.9 1.8
30火	牛乳	ごはん	いわしのパンパンジーソース だいこんとぶたにくのオイスターソース みそワンタンスープ ★なしゼリー	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	598 23.5 17.9 2.3

※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

