



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
19	水	学校開始:全校3校時限(給食, 弁当なし)					
20	木	全校4校時限(給食, 弁当なし)					
21	金	～給食スタート!おはしセットを忘れずに～ ソフトパン(仙台市内共通パン) ぎゅうにゅう ペンネのトマトソースに やさいスープ ブルーネ	パン スパゲッティ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト(缶) こまつな キャベツ ブルーネ	632	21.6
24	月	<8. 9月生まれお祝いデザート> むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー コーンとえだまめのソテー デザート	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ とうにゅう	にんじん たまねぎ なす にんにく とうもろこし えだまめ キャベツ	686	20.8
25	火	ツイストパン ぎゅうにゅう ホキのこうそうやき ラタトゥイユ いんげんまめのミルクスープ	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ いんげんまめ チーズ	なす たまねぎ ズッキーニ あかピーマン きピーマン にんにく トマト(缶) グリンピース とうもろこし	648	27.4
26	水	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあんかけ (1～3年…2コ, 4年～3コ) ゆでえだまめ ひきなじる	ごはん でんぷん パンこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ しょうが えだまめ にんじん こまつな だいこん ねぶかねぎ	646	22.2
27	木	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのみりんぼし ひじきのいりに とうがんいりすましじる	ごはん おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし ひじき あぶらあげ だいず わかめ とうふ	だいずもやし にんじん とうがん しめじ こねぎ	602	25.7
28	金	しょくパン スライスチーズ ぎゅうにゅう とりにくのレモンふうみ はるさめスープ オレンジ	パン でんぷん あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ぶたにく	レモン にんじん こまつな はくさい もやし ほししいたけ オレンジ	627	30.9
31	月	ごはん ぎゅうにゅう チャブチェ わかめとうずらたまごのスープ いりござかな	ごはん はるさめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ うずらたまご いりこ	しょうが にんにく にんじん こまつな たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ	598	24.7

*印は、スプーンもあったほうが食べやすいこんだてです。
*はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。
*献立内容は、変更することがあります。

9月の予定献立表は、裏面に続きます。

本校3・4年生の1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー 650 kcal
・たんぱく質 21.1～32.5 g



8月31日は
『野菜の日』

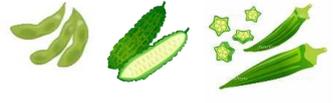
★8月の給食にも夏野菜が出ます★

～夏野菜で
元気にのりきろう～

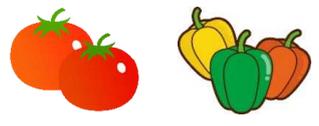
夏野菜には、ビタミン、ミネラルが多く含まれ、夏バテ予防に効果的です。また、水分も多く含まれていることから、体温を下げ、暑さで弱る胃の消化を助ける働きがあります。

8月の旬野菜
えだまめ オクラ ゴーヤ
とうがん いんげん きゅうり
レタス ズッキーニ
トマト パプリカ
とうもろこし かぼちゃ
しそ ピーマン なす

緑色の夏野菜
利尿や汗が出るのを促して、体の調子を整えます。



赤色の夏野菜
紫外線から肌を守ってくれます。消化を助け、疲労回復に働きます。



黄色の夏野菜
目の疲れを防ぎ、体のほてりや炎症をしずめ、免疫力UPの効果





日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1	火	よこわりまるパン ぎゅうにゅう ハンバーグイタリアンソースがけ モロヘイヤスープ れいとうパインアップル	パン でんぶん パンこ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	たまねぎ トマト(缶) にんにく にんじん モロヘイヤ とうもろこし パインアップル	626	25.6
2	水	むぎごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー ワンタンスープ オレンジ	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが ピーマン あかピーマン たけのこ ほししいたけ にんじん こまつな もやし めんま ねぶかねぎ オレンジ	611	22.9
3	木	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが あじのしおやき れいとうみかん	ごはん おおむぎ あぶらふ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ	にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ みかん	630	25.1
4	金	小パンプキンパン ぎゅうにゅう マーボーメン かつおとまめのちゅうかいため	パン ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつお だいた	かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぶかねぎ なら ほししいたけ しょうが にんにく えだまめ あかピーマン	678	32.4
7	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのみそやき ごまごぼう くきわかめいりかきたまじる	ごはん おおむぎ ごま あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さけ くきわかめ たまご とうふ	ごぼう にんじん こまつな たけのこ ほししいたけ	581	27.0
8	火	くろしょくパン ぎゅうにゅう ホキフライ(ソース) アイリッシュシチュー オレンジ	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ セロリー ねぶかねぎ オレンジ	677	26.1
9	水	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのしおこうじやき ごまみそやさいスープ さつまいものレモンに	ごはん おおむぎ あぶら ごま さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とり ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし めんま とうもろこし しょうが チンゲンサイ レモン	621	26.4
10	木	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい あおのりポテト れいとうみかん	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご あおのり	にんじん さやえんどう はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが みかん	666	21.2
11	金	しょくパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう ミートボールスープ ベーコンとポテトのソテー れいとうりんご	パン チョコレートクリーム でんぶん パンこ はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とり べーコン	たまねぎ にんじん こまつな はくさい ほししいたけ パセリ りんご	719	21.1
14	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのしちみやき すきこんぶのいりに せんべいじる	ごはん さとう あぶら ごま かやきせんべい	ぎゅうにゅう さば こんぶ あぶらあげ とり	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぶかねぎ しめじ	660	27.7
15	火	こめこげんまいハニーパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ マカロニスープ オレンジ	パン こめこ はちみつ あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた べーコン	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ パセリ オレンジ	626	27.9
16	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシシチュー こまつなとツナのソテー ブルーベリーゼリー	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐるあぶらづけ	にんじん たまねぎ マッシュルーム さやいんげん こまつな とうもろこし	665	21.4
17	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ あぶらふいりみそけんちんじる なし	ごはん おおむぎ でんぶん あぶら あぶらふ じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ なし	642	26.8
18	金	小コッペパン ぎゅうにゅう ソースやきそば むししゅうまい(2こ) ヨーグルト	パン ちゅうかめん あぶら こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とり ヨーグルト	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし しょうが にんにく	608	25.1
23	水	＜宮城県の食材を使った料理＞ わかめごはん ぎゅうにゅう あつあげとごぼうのみそに おくずかけ なし	ごはん さといも あぶら さとう ごま じゃがいも うーめん ふ でんぶん	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ あぶらあげ	にんじん ごぼう グリンピース しょうが さやいんげん なす ほししいたけ なし	624	19.5
24	木	＜パンにワインナーとソテーをサンドして食べよう！＞ せわりコッペパン ぎゅうにゅう ポイルドウィンナーソーセージ キャベツのソテー ふわふわたまごスープ	パン あぶら マカロニ パンこ	ぎゅうにゅう ソーセージ とり べーコン たまご	キャベツ パセリ にんじん たまねぎ	661	25.1
25	金	ごはん ぎゅうにゅう やきとり ビーフソテー わかめじる	ごはん さとう あぶら ビーフん じゃがいも	ぎゅうにゅう とり ぶたにく わかめ とうふ	しょうが にんにく にんじん ピーマン キャベツ もやし ねぶかねぎ	616	25.4
28	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに さつまじる ぶどう(2こ)	ごはん おおむぎ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう さんま とり とうふ	しょうが にんじん ごぼう だいこん こねぎ ぶどう	705	26.4
29	火	小ツイストパン ぎゅうにゅう やさいうどん だいたとごぎかなのあげに オレンジ	パン うどん でんぶん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた かたくちいわし	にんじん こまつな たまねぎ ねぶかねぎ ほししいたけ オレンジ	586	24.6
30	水	ごはん ぎゅうにゅう あぶらふのたまごとじ とんじる なし	ごはん あぶらふ さとう さといも	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぶかねぎ しめじ なし	633	23.5

今月の給食目標
正しい食生活をしよう



* 印は、スプーンもあったほうが食べやすいこんだてです。
* はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。
* 献立内容は、変更することがあります。

本校3・4年生の1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー 650 kcal
・たんぱく質 21.1～32.5 g