

◎小学校中学年の盛り付け量となります。今回は9月1日(火)～30日(水)の献立を掲載しています!

9月1日(火)	9月2日(水)
さつま芋とひよこ豆のサラダ いろいろ野菜の肉団子 食パン オニオンスープ 【小学校】エネルギー:598kcal 食塩相当量:2.5g 【中学校】エネルギー:745kcal 食塩相当量:3.2g	磯辺和え 釜石はまゆりサクラマスの塩麴焼き ご飯(白米) カミカミ味噌汁 【小学校】エネルギー:497kcal 食塩相当量:1.8g 【中学校】エネルギー:644kcal 食塩相当量:2.1g
9月3日(木) かまいしカミカミデー	9月4日(金)
ビーンズサラダ ドライカレー コッペパン 鶏団子のスープ 【小学校】エネルギー:607kcal 食塩相当量:2.8g 【中学校】エネルギー:733kcal 食塩相当量:3.5g	なめ茸和え 野菜とわかめの豆乳寄せ ご飯(白米) どさん子汁 【小学校】エネルギー:559kcal 食塩相当量:2.0g 【中学校】エネルギー:701kcal 食塩相当量:2.3g
9月7日(月) リクエスト献立(釜石東中学区、唐丹中学区からのご飯の日リクエスト)	9月8日(火)
すき昆布の煮物 サバの味噌煮 ご飯(白米) 高野豆腐の味噌汁 【小学校】エネルギー:612kcal 食塩相当量:2.2g 【中学校】エネルギー:734kcal 食塩相当量:2.5g	切り干し大根のペペロンチーノ風 カラフルオムレツ お米のムース 食パン 海藻スープ 【小学校】エネルギー:567kcal 食塩相当量:2.7g 【中学校】エネルギー:673kcal 食塩相当量:3.3g

9月9日(水)	9月10日(木) リクエスト献立(釜石東中学区、唐丹中学区からのパンの日リクエスト)
五目豆 イワシのみぞれ煮  ご飯(白米) きのこひつまみ 【小学校】エネルギー:550kcal 食塩相当量:1.9g 【中学校】エネルギー:679kcal 食塩相当量:2.2g	スパゲティナポリタン チキンナゲット  背割りコッペパン ジュリエヌスープ 【小学校】エネルギー:590kcal 食塩相当量:2.7g 【中学校】エネルギー:738kcal 食塩相当量:3.4g
9月11日(金)	9月14日(月) カミカミデー(13日)
ゆかり和え 紅鮭ハンバーグのおろしあんかけ  ご飯(白米) わかめの味噌汁 【小学校】エネルギー:545kcal 食塩相当量:2.1g 【中学校】エネルギー:664kcal 食塩相当量:2.4g	切り干し大根のカレー炒め 豚味噌ステーキ  ご飯(白米) かきたま汁 【小学校】エネルギー:568kcal 食塩相当量:2.3g 【中学校】エネルギー:692kcal 食塩相当量:2.5g
9月15日(火)	9月16日(水) お月見献立
ジャーマンポテト エンドウ豆と豆腐のミンチカツ  りんごパン 野菜と鶏挽肉のトマト味噌スープ 【小学校】エネルギー:655kcal 食塩相当量:2.4g 【中学校】エネルギー:783kcal 食塩相当量:3.0g	さつま芋の秋色カレー(※) ミルク  ご飯(白米) フルーツ白玉 【小学校】エネルギー:760kcal 食塩相当量:2.1g 【中学校】エネルギー:954kcal 食塩相当量:2.4g

9月17日(木)	9月18日(金) 食育の日・カミカミデー(23日)
ごぼうサラダ マッシュポテトのグラタン キャラメルクリーム コッペパン コーンとひじきの中華風スープ 【小学校】エネルギー:564kcal 食塩相当量:2.3g 【中学校】エネルギー:690kcal 食塩相当量:2.9g	かりぼり和え サバのゆずたれがけ ご飯(白米) 秋野菜の味噌汁 【小学校】エネルギー:522kcal 食塩相当量:2.1g 【中学校】エネルギー:681kcal 食塩相当量:2.5g
9月24日(木)	9月25日(金)
おいシーサラダ セルフホットドッグ 背割りコッペパン おじゃが餅入り米粉のシチュー 【小学校】エネルギー:611kcal 食塩相当量:3.0g 【中学校】エネルギー:751kcal 食塩相当量:3.7g	春雨のレモン風味サラダ 棒餃子 ご飯(白米) 麻婆豆腐風スープ 【小学校】エネルギー:569kcal 食塩相当量:1.9g 【中学校】エネルギー:697kcal 食塩相当量:2.2g
9月28日(月) いわて減塩・適塩の日	9月29日(火)
肉じゃが アジのさんが焼き ご飯(白米) ほうれん草の味噌汁 【小学校】エネルギー:571kcal 食塩相当量:1.8g 【中学校】エネルギー:735kcal 食塩相当量:2.3g	カボチャとさつまいものサラダ チーズ風ソース入りハンバーグ 食パン キャベツと豆のスープ 【小学校】エネルギー:645kcal 食塩相当量:2.7g 【中学校】エネルギー:779kcal 食塩相当量:3.3g

9月30日(水)		
こんにゃくと野菜 の炒め物  ご飯(白米) サンマの ハーブパン粉焼き 五目汁		☆毎月3日は「かまいし カミカミデー」 ☆3のつく日は「カミカミデー」 ☆毎月19日は「食育の日」 ☆毎月28日は「いわて減塩・適塩の日」
【小学校】エネルギー:626kcal 食塩相当量:2.0g 【中学校】エネルギー:780kcal 食塩相当量:2.3g		

※さつま芋の秋色カレー

4月22日(水) チキンカレー	5月27日(水) 豚挽肉と大豆のキーマカレー	6月24日(水) チキンカレー
		
7月17日(金) 夏野菜カレー	8月26日(水) ポークハヤシライス	9月16日(水) さつま芋の秋色カレー
		

カレーは、子どもたちに人気の給食メニューのひとつで、毎月のお楽しみとして献立に取り入れています。中でも、多くの食材が旬を迎える夏から秋にかけては、季節の野菜を取り入れたカレーを提供しています。

釜石市では、季節ならではの食材のおいしさを給食の人気メニューと一緒に味わってもらえるよう、献立を工夫しています！