



5月の予定献立表



仙台市荒巻学校給食センター

日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ひじきの炒め煮 生揚げとじゃがいものみそ汁 グレープフルーツ	ほっけ みそ 生揚げ 大豆	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ しめじ グレープフルーツ	ごはん じゃがいも 砂糖	米油	749	34.8		
2	木	小ココアパン 牛乳 きつねうどん わかさぎフリッター(3本) ごまドレッシングサラダ ヨーグルト	豚肉 油揚げ	牛乳 わかさぎ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン 小麦粉 でん粉 パン粉 うどん 砂糖	米油 ごま	814	30.8		
7	火	ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢あんかけ(3個くらい) 海藻サラダ タンタンワタンスープ	豚肉 鶏肉 うずら卵 みそ	牛乳 わかめ くきわかめ ふのり こんぶ	にんじん にら	たまねぎ ねぎ にんにく だいこん きゅうり きくらげ	ごはん パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	米油 ごま ごま油	828	27.6		
8	水	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 五目きんぴら 若竹汁 パインアップル缶	ぶり 豆腐 なると 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ ごぼう れんこん パインアップル	ごはん 砂糖	米油 ごま	764	29.9		
9	木	食パン はちみつ 牛乳 ホキフライ(ソース) グリーンサラダ ミネストローネ	ホキ ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ きゅうり	パン はちみつ パン粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも	米油 オリーブ油	753	29.0		
10	金	ごはん 牛乳 ユーリンチー もやしときゅうりの塩だれ和え 春雨スープ	鶏肉 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん にら	しょうが ねぎ レモン たまねぎ 乾しいたけ もやし きゅうり にんにく	ごはん でん粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま油 ごま	748	32.3		
13	月	コッパパン 牛乳 さけのバジル焼き チリコンカン ABCマカロニスープ	さけ ベーコン 豚肉 大豆 レンズまめ	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリー	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油	747	43.0		
14	火	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ おひたし 豚汁 洋なし缶	かつお 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ 洋なし	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	760	32.6		
15	水	中華飯(ごはん 豚肉と野菜の中華煮) 牛乳 白花豆コロッケ(ソース) パンサンスー	いんげんまめ 豚肉 えび うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しょうが キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 はるさめ	バター 米油 ごま油	814	26.9		
16	木	小バターロールパン 牛乳 キャベツとベーコンのスパゲッティ 豚肉のマスタード焼き コンソメスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく	パン じゃがいも スパゲッティ	バター	783	33.7		
17	金	ごはん 牛乳 ささかまぼこの天ぷら 油ふとじゃがいもの煮物 小松菜の仙台みそ和え 冷凍みかん	仙台・青葉まつりにちなんだ献立 今年初登場 冷凍みかん		ささかまぼこ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ もやし みかん	ごはん 小麦粉 油ふ 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	784	28.5
20	月	食パン チョコレートクリーム 牛乳 フライドチキン アーモンドコールスロー ラビオリのスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	パン でん粉 小麦粉 パン粉 じゃがいも	チョコレートクリーム 米油 アーモンド	803	32.4		
21	火	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き たけのこの煮物 けんちん汁	さわら みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ たけのこ 乾しいたけ	ごはん じゃがいも 砂糖	米油	747	33.6		
22	水	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) キャベツの甘酢和え 生揚げのみそ汁 オレンジ	あじ 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ しめじ キャベツ きゅうり オレンジ	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	751	28.2		
23	木	米粉パン 牛乳 フライビーンズ ハヤシチュー フレンチサラダ	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン 米粉 でん粉 じゃがいも	米油	747	33.0		
24	金	ごはん 牛乳 さばの香味焼き 五目ひじき 豆腐とじゃがいものみそ汁	さば 豆腐 みそ 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	しょうが にんにく ねぎ だいこん ごぼう	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油	772	29.3		
27	月	丸パン いちごジャム 牛乳 メンチカツ(ソース) 小松菜のサラダ ベーコンときのこのスープ グレープフルーツ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ セロリー しめじ マッシュルーム キャベツ グレープフルーツ	パン ジャム 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 じゃがいも	米油 アーモンド	767	27.2		
28	火	ごはん 牛乳 肉豆腐 香味漬け 大学いも	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり	ごはん さつまいも 砂糖	米油 ごま	818	27.2		
29	水	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(3個) 豚肉と野菜のピリ辛炒め わかめスープ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん	たまねぎ しょうが しめじ 切干しいたけ もやし にんにく	ごはん パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま	747	28.0		
30	木	ソフトパン 牛乳 えびフリッター(3個くらい) オニオンドレッシングサラダ 白いんげん豆のポターージュ	えび 鶏肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 小麦粉 でん粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	米油	793	31.3		
31	金	ごはん のりの佃煮 牛乳 赤魚の竜田揚げ ごま酢和え ひきな汁 パインアップル	あかうお 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん	しょうが ねぎ だいこん ごぼう きゅうり もやし パインアップル	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	751	29.7		

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印の日は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

= 今月の目標 = ……食事の大切さを知ろう……

生徒の1回あたりの学校給食摂取基準

- ・エネルギー 830 kcal
- ・たんぱく質 27.0 ~ 41.5 g



令和5年度学校給食標語優秀

余るおかず 放送かき消す 最初はグー 仙台市立中学校 生徒

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆