



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	ミルクパン 牛乳 豚肉と野菜のトマト煮 かぼちゃコロケ 小松菜ともやしのソテー	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	かぼちゃ こまつな にんじん トマト	もやし どうもろこし たまねぎ にんにく セロリー マッシュルーム	パン 小麦粉 じゃがいも パン粉	ごま 米油	869	30.2
2	木	ごはん 牛乳 かつおと大豆のかりん揚げ 野菜のごまみそ和え 若竹汁 オレンジ	かつお 大豆 みそ 豆腐 なた	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ どうもろこし たけのこ オレンジ	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	748	33.7
7	火	小米粉パン 牛乳 あさりとトマトのスパゲッティ 豚肉のマスタード焼き キャベツとコーンのサラダ	豚肉 あさり ベーコン	牛乳	にんじん トマト	どうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム にんにく	パン 米粉 砂糖 オリーブ油	米油 オリーブ油	757	36.3
8	水	ごはん 牛乳 鮭のたつた揚げ 肉みそひじき かきたま汁 甘夏みかん	さけ 豚肉 みそ 大豆 鶏卵 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが 乾しいたけ 甘夏みかん	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	777	36.6
9	木	ごはん 牛乳 ポークカレー わかさぎフリッター(3本) 海そうサラダ	豚肉 いんげんまめ	牛乳 わかめ わかさぎ チーズ 脱脂粉乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ グリンピース にんにく りんご	ごはん 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	839	27.3
10	金	横割丸パン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースかけ アーモンド入りサラダ じゃがいものスープ煮	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 クリーム	みずな にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし	パン 砂糖 じゃがいも	アーモンド 米油 バター	749	29.9
13	月	青菜まつりにちなんだ献立 ごはん ふりかけ 牛乳 ささかまぼこの磯辺揚げ 切干大根の煮物 うーめん汁	大豆 油揚げ ささかまぼこ 凍り豆腐 豆腐	牛乳 あおさ	にんじん こまつな	切干しいたけ えだまめ 乾しいたけ ごぼう はくさい	ごはん 砂糖 小麦粉 温麺 ふ じゃがいも でん粉	米油	748	27.2
14	火	ココアパン 牛乳 豚肉のアーモンドがらめ チンゲンサイとコーンのサラダ ジュリエヌスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじん パセリ	しょうが もやし キャベツ どうもろこし たまねぎ だいこん セロリー	パン でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 アーモンド	790	30.7
15	水	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 五目豆腐 わかめときゅうりのしょうが和え	さわら みそ 豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	きゅうり しょうが もやし たまねぎ たけのこ はくさい 乾しいたけ にんにく	ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま油	768	36.8
16	木	ごはん 牛乳 いわしフライ(2個)(ソース) ごまごぼう 豆腐と油揚げのみそ汁	いわし 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 根深ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	801	27.5
17	金	食パン マーメレード 牛乳 フライドチキン ビーンズサラダ コーンチャウダー	鶏肉 大豆 ベーコン 凍り豆腐	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん	えだまめ きゅうり キャベツ どうもろこし たまねぎ	パン ジャム でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米油 バター	801	36.9
20	月	ごはん 牛乳 ぶりのしょうが焼き ごま酢和え 豚汁 オレンジ	ぶり 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	みずな にんじん	しょうが きゅうり ごぼう 切干しいたけ だいこん 根深ねぎ オレンジ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	765	32.2
21	火	背割コッペパン 牛乳 チリコンカン フライドポテト(4~6本) コンソメスープ ヨーグルト	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ だいこん えのきたけ セロリー	パン 砂糖 じゃがいも	米油	810	32.5
22	水	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい(3個) 塩マーボー豆腐 野菜の中華和え	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ もやし キャベツ どうもろこし 乾しいたけ たけのこ にんにく しょうが えのきたけ 根深ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま ごま油	794	29.1
23	木	ごはん 牛乳 さばの香味焼き わかめ入りおひたし 根菜みそ汁	さば 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし ごぼう にんにく だいこん れんこん 根深ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油	778	30.2
24	金	食パン いちごジャム 牛乳 あじフライのソースかけ チンゲンサイとしめじのソテー 卵スープ	あじ ベーコン 鶏卵 豚肉 大豆	牛乳	チンゲンサイ にんじん	どうもろこし しめじ キャベツ たまねぎ	パン ジャム 小麦粉 でん粉 小麦粉 砂糖	米油	747	32.7
27	月	ごはん 牛乳 鶏肉とカシューナッツの炒め煮 大根の香味漬 韓国風スープ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 赤ピーマン にら	しょうが たまねぎ にんにく だいこん きゅうり もやし えのきたけ 乾しいたけ	ごはん でん粉 砂糖	カシューナッツ 米油 ごま油	783	31.5
28	火	バターロールパン 牛乳 豚肉のピザソースかけ 春雨サラダ キャベツときのこの豆乳スープ	豚肉 鶏肉 豆乳 凍り豆腐	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく どうもろこし きゅうり キャベツ しめじ	パン はるさめ 砂糖 じゃがいも	バター オリーブ油 米油	806	32.2
29	水	★6/8・9は東北絆まつりです! ごはん 牛乳 いかのたつた揚げ ひじきの炒め煮 利休汁 オレンジ	いか 大豆 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう 乾しいたけ はくさい 根深ねぎ オレンジ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	750	30.0
30	木	ごはん 牛乳 ししゃもフライ(2本)(ソース) 豚肉と生揚げのみそ炒め 茎わかめの中華和え	生揚げ 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳 ししゃも くきわかめ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり 乾しいたけ たけのこ 根深ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	826	31.8
31	金	コッペパン りんごジャム 牛乳 鶏肉のガーリック焼き ハヤシチュー 小松菜のサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし どうもろこし たまねぎ	パン ジャム 砂糖 じゃがいも	米油	774	36.4

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印は、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。
 ≪令和5年度 学校給食標語 優秀賞≫ ※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

給食で 部活に勉強 がんばれる 仙台市立中学校 生徒

こんだてを 見ただけで鳴る お腹の音 仙台市立中学校 生徒

*** 今月の目標 *** ...食事の大切さを知ろう...

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用しましょう。