

アップ ロン
愛宕中, 山田中, 袋原中,
郡山中, 長町中, センター



5月の予定献立表



=今月の目標= 食事の大切さを知ろう

仙台市太白学校給食センター

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	丸パン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ じゃがいものチーズ煮 オレンジ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし オレンジ	パン 砂糖 じゃがいも	米油 バター	782	33.6
2	木	麦ごはん 牛乳 エッグカレー フライビーンズ 茎わかめのサラダ	大豆 豚肉 うずら卵	牛乳 チーズ きわかめ	トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ごはん 大麦 でん粉 砂糖	米油 ごま油	832	30.5
7	火	ごはん 牛乳 ぶりのみそマヨネーズ焼き 豚肉とこんにゃくの甘辛煮 洋なしの缶詰	ぶり みそ 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが 洋なし	ごはん 砂糖	マヨネーズ 米油	829	34.2
8	水	★旬の食材 アスパラガス★ ソフトパン 牛乳 たらフライ(ソース) アスパラガスとキャベツのサラダ スコッチブロス	たら 鶏肉	牛乳	アスパラガス にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ 根深ねぎ かぶ	パン パン粉 小麦粉 砂糖 大麦	米油 オリーブ油	755	32.2
9	木	ごはん 牛乳 豚肉のみそ漬け焼き ワンタンスープ 甘夏みかん	豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きくらげ たまねぎ もやし 根深ねぎ しょうが 甘夏みかん	ごはん 小麦粉	米油 ごま油	749	29.5
10	金	米粉パン 牛乳 わかさぎフリッター(2本) 豚肉と大豆のトマト煮 アーモンド入りスイートポテト	豚肉 大豆	牛乳 わかさぎ クリーム	にんじん トマト	たまねぎ セロリー マッシュルーム にんにく	パン 米粉 小麦粉 砂糖 さつまいも	米油 バター アーモンド	807	31.9
13	月	★旬の食材 たけのこ★ ごはん 牛乳 さばの甘みそかけ キャベツときゅうりのしそ風味づけ たけのこわかめのすまし汁	さば みそ 豆腐	牛乳 わかめ	しそ にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たけのこ 根深ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	米油	770	28.3
14	火	★青葉まつ献立 宮城の畑土料理★ ごはん 牛乳 ささかまぼこのいそべ揚げ 大豆とれんこんの炒め物 油ふ入りはっつ汁	ささかまぼこ 大豆 鶏肉	牛乳 あおさ	にんじん こまつな	れんこん ごぼう だいこん 根深ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 油ふ	米油 ごま ごま油	809	31.0
15	水	コッペパン 牛乳 ハヤシシチュー 海藻サラダ(青じそドレッシング) ナッツとまめのキャラメルかけ	大豆 豚肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	アーモンド カシューナッツ バター 米油	805	31.3
16	木	★中国料理を味わおう★ ごはん 牛乳 揚げしゅうまい(3個) マーボー豆腐 パインアップルの缶詰	豚肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ 根深ねぎ しょうが にんにく パインアップル	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	809	29.9
17	金	丸パン 牛乳 豚肉のマスタード焼き クラムチャウダー オレンジ	豚肉 あさり 凍り豆腐	牛乳 脱脂粉乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ オレンジ	パン じゃがいも	米油	791	35.8
20	月	ごはん 牛乳 かつおのたつた揚げ きゅうりの中華漬け たんたん春雨スープ ヨーグルト	かつお 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ もやし にんにく 根深ねぎ きゅうり	ごはん でん粉 はるさめ	米油 ごま ごま油	784	34.4
21	火	ごはん 牛乳 銀鮭の照り焼き 刻み昆布の炒め煮 呉汁	銀鮭 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん しめじ ごぼう 根深ねぎ	ごはん 砂糖 さといも	米油	750	31.9
22	水	減塩パン 牛乳 肉だんごのトマト煮 あおさフライドポテト レモンドレッシングサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 あおさ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	パン じゃがいも 砂糖	米油	804	27.8
23	木	★旬の果物 メロン★ ごはん 牛乳 生揚げのごまだれかけ 肉じゃが メロン	生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ メロン	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	782	28.8
24	金	食パン みかんジャム 牛乳 フライドチキン フェイジョン パンプキンスープ	鶏肉 大豆 ウナナソセージ 凍り豆腐	牛乳 チーズ クリーム 脱脂粉乳	かぼちゃ	たまねぎ にんにく	パン ジャム でん粉 小麦粉	米油 オリーブ油	826	38.2
27	月	ごはん 牛乳 さばの玉ねぎソースかけ わかめ入りひたし 凍り豆腐のみそ汁	さば みそ 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん もやし	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油	752	27.8
28	火	ごはん 牛乳 かつおと大豆のごまソース炒め タイピーエン 甘夏みかん	かつお 凍り豆腐 大豆 みそ 豚肉 えび うずら卵	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ もやし たまねぎ きくらげ 甘夏みかん	ごはん でん粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま ごま油	802	38.2
29	水	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き マスタードドレッシングサラダ ミルクスープ	鶏肉 ベーコン 凍り豆腐	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン ジャム じゃがいも 砂糖	米油	747	38.1
30	木	わかめごはん 牛乳 あじフライ(ソース) さつまい オレンジ	あじ 豚肉 みそ	わかめ 牛乳	にんじん	だいこん ごぼう しめじ 根深ねぎ オレンジ	ごはん パン粉 小麦粉 さつまいも	米油	756	26.7
31	金	小チーズパン 牛乳 あんかけ焼きそば(麺) あんかけ焼きそば(具) 大根サラダ 果肉入りヨーグルト	豚肉 えび	チーズ 牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが だいこん きゅうり とうもろこし レモン	パン 中華めん 砂糖 でん粉	ごま油 米油	810	33.9

※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

おいしさが たくさんつまった 旬野菜

仙台市立中学校 生徒

生徒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!

