



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	★こどもの日お祝い★ ごはん 牛乳 ヒレカツ(ソース) たけのこごはんの具 豆腐と大根のみそ汁 ヨーグルト	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごまつな	たけのこ 乾しいたけ だいこん 根深ねぎ	ごはん パン粉 砂糖	米油	613	32.0
2	木	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
7	火	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 くわかめ	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
8	水	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 洋なしの缶づめ	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
9	木	★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
10	金	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
13	月	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
14	火	★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
15	水	★高菜まつり献立 宮城の郷土料理★ 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 油ふり入りはっど汁	ささかまぼこ 大豆 鶏肉	牛乳 あおさ	にんじん ごまつな	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
16	木	コッペパン 牛乳 ハヤシチュー 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
17	金	★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づめ	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
20	月	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
21	火	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
22	水	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
23	木	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
24	金	★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
27	月	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 ウイナーソーセージ 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
28	火	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 ごまつな	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
29	水	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
30	木	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーレード焼き 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
31	金	わかめごはん 牛乳 あじフライ(ソース) さつま汁 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

※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

