



# 5月の予定献立表



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 生揚げ みそ 大豆	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ しめじ えだまめ グレープフルーツ	ごはん じゃがいも 砂糖	米油	747	34.7
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	たけのこ ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン 小麦粉 うどん 砂糖	米油 ごま	812	30.9
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 タンタンワンタンスープ	豚肉 鶏肉 うずら卵 みそ	牛乳 わかめ ふのり	にんじん にら	たまねぎ ねぎ にんにく だいこん きゅうり	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 パインアップルの缶詰	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 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 コーン入り卵スープ	鶏肉 鶏卵 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ねぎ レモン とうもろこし たまねぎ もやし きゅうり にんにく	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	747	32.3
13	月	コッペパン 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 洋なしの缶詰	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 バンサンスー 白花豆コロッケ(ソース)	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 たけのこ もやし しょうが キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 はるさめ	米油 ごま油	814	27.0
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	772	32.6
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	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 キャベツ みかん	ごはん 小麦粉 油ふ じゃがいも 砂糖	米油 ごま	785	28.4
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	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン でん粉 小麦粉 じゃがいも	チョコレートクリーム 米油 アーモンド	816	32.8
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	752	28.3
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	748	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 パン粉 じゃがいも 砂糖	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 ぎつまいも 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 しめじ 切干しだいこん もやし にんにく	ごはん 小麦粉 砂糖	ごま油 ごま	747	28.0
30	木	ソフトパン 牛乳 えびフリッター 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 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	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……

令和5年度学校給食標語優秀賞

色どりで 味と栄養 うれしいな

仙台市立中学校 生徒

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 27.0～41.5g

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などを活用しましょう☆