



立町小 片平丁小 上杉山通小 通町小
荒巻小 台原小 北仙台小 桜丘小 折立小



仙台市荒巻学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひん			3・4ねんのえいようか	
			あかのグループ	みどりのグループ	きのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
1	水	コッペパン 牛乳 ウィンナーソーセージのチリソースかけ(2本) グリーンサラダ(ようふうドレッシング) チーズスープ	牛乳 ウィンナーソーセージ とりにく チーズ	たまねぎ にんにく にんじん パセリ キャベツ きゅうり	パン しょくぶつゆ さとう じゃがいも	664	26.3
2	木	ごはん 牛乳 めだまやき(しょうゆ) にくみそおでん きゅうりのこうみづけ オレンジ	牛乳 たまご ふたにく みそ がんもどき こんぶ	にんじん だいこん きゅうり しょうが オレンジ	ごはん しょくぶつゆ さとう さといも ごま	636	26.0
3	金	★わかめごはん 牛乳 いわしフライ(ソース) すきやき いりだいず ★りんご	牛乳 だいず いわし ふたにく とうふ わかめ	にんじん はくさい えのきたけ ねぎ りんご	ごはん しょくぶつゆ さとう パンこ こむぎこ	673	27.4
6	月	しょくパン ソフトチーズ 牛乳 ★フライドチキン はるさめとコンのサラダ(しろドレッシング) ポトフ	牛乳 とりにく ウィンナーソーセージ チーズ	にんじん たまねぎ だいこん とうもろこし きゅうり	パン しょくぶつゆ じゃがいも はるさめ こむぎこ でんぶん	663	31.2
7	火	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき ごまずあえ いものこじる	牛乳 ほっけ ふたにく とうふ	にんじん だいこん ねぎ しめじ もやし キャベツ	ごはん さとう さといも ごま しょくぶつゆ	600	26.6
8	水	★チョコレートパン 牛乳 ★スパゲッティミラネーズ ホキフライ(ソース) じゃがいもとやさいのスープ グレープフルーツ	牛乳 ホキ ベーコン チーズ とりにく	にんじん ビーマン たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ セロリ グレープフルーツ	パン チョコレート しょくぶつゆ スパゲッティ じゃがいも マーガリン パンこ こむぎこ	710	26.9
9	木	ごはん 牛乳 ★マーボー豆腐 フライドパンパキン わかめとやさいのちゅうかあえ バインアップルのかんづめ	牛乳 とうふ ふたにく みそ わかめ	かぼちゃ たまねぎ ほしいたけ にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり バインアップル	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん ごま	710	23.5
10	金	ごはん あじつけのり 牛乳 ぶりのてりやき とりにくとやさいのくずかけ こまつなのおひたし	牛乳 ぶり とりにく のり	にんじん ごぼう さやいんげん こまつな はくさい	ごはん さといも しょくぶつゆ さとう でんぶん ごま	664	29.3
13	月	ソフトドックパン 牛乳 ★しゃもフライ(ソース) チンゲンサイとしめじのソテー ミネストローネ グレープフルーツ	牛乳 ししゃも しろいんげんまめ ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ セロリ トマト にんにく チンゲンサイ とうもろこし しめじ グレープフルーツ	パン しょくぶつゆ じゃがいも マカロニ マーガリン パンこ こむぎこ でんぶん	648	22.0
14	火	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ つぼみなのおひたし ごじる はっさく	牛乳 かつお だいず あぶらあげ みそ のり	しょうが にんじん だいこん ねぎ つぼみな はくさい はっさく	ごはん でんぶん しょくぶつゆ ごま さとう じゃがいも	705	32.1
15	水	まるパン 牛乳 ★てりやきとうふハンバーグ ごぼうサラダ(マヨネーズ) はくさいのスープ デコポン	牛乳 ベーコン とうふ とりにく たまご たら	はくさい にんじん えのきたけ ごぼう とうもろこし きゅうり たまねぎ えだまめ デコポン	パン さとう でんぶん じゃがいも ごま マヨネーズ パンこ	595	25.0
16	木	ごはん 牛乳 ふたにくのかりんあげ こまつなのいために とうふとしめじのみそじる	牛乳 ふたにく とうふ みそ あぶらあげ	しょうが しめじ だいこん こまつな たまねぎ もやし	ごはん でんぶん しょくぶつゆ さとう	656	28.4
17	金	むぎごはん 牛乳 ふたにくとやさいのちゅうかに(ちゅうかはん) セサミドーズ だいこんときゅうりのそくせきづけ いやかん	牛乳 だいず ふたにく えび うずらたまご	にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ はくさい しょうが だいこん きゅうり いやかん	ごはん おおむぎ でんぶん しょくぶつゆ さとう ごま	668	27.0
20	月	しょくパン いちごジャム 牛乳 さけのパンこやき ★ホワイトシチュー やさいサラダ(ようふうドレッシング) オレンジ	牛乳 さけ ふたにく チーズ	にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり オレンジ	パン いちごジャム パンこ しょくぶつゆ じゃがいも	706	33.5
21	火	ごはん 牛乳 ふたにくとだいずのみそいため ポテトコロッケ(ソース) ★もやしとはるさめのスープ いやかん	牛乳 ふたにく だいず みそ わかめ	ビーマン しめじ しょうが にんにく もやし にんじん チンゲンサイ ねぎ たまねぎ いやかん	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん はるさめ ごま じゃがいも パンこ マーガリン こむぎこ こめこ	671	22.8
22	水	★小こめこパン 牛乳 やきそば ★あげぎょうざ(2こ) ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング)	牛乳 ふたにく とりにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ビーマン しょうが とうもろこし はくさい きゅうり	パン こめこ しょくぶつゆ ちゅうかめん ごま マーガリン でんぶん こむぎこ パンこ さとう	723	27.8
23	木	ごはん 牛乳 かにかまぼこのあんかけ にくとうふ からしあえ ようなしのかんづめ	牛乳 とうふ ふたにく かに たら	しょうが にんにく ねぎ にんじん しめじ えのきたけ さやいんげん ほうれんそう キャベツ ようなし	ごはん さとう でんぶん しょくぶつゆ	646	27.1
24	金	ごはん 牛乳 たまごとし かきあげ(しょうゆ) ぶたじる グレープフルーツ	牛乳 ふたにく とうふ みそ とりにく たまご えび	にんじん だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ しめじ しゅんぎく グリーンピース グレープフルーツ	ごはん しょくぶつゆ さといも さとう こむぎこ はるさめ	668	25.4
27	月	しょくパン みかんジャム 牛乳 ★ハムチーズフライ アーモンドコールスロー ★やさいとわかめのスープ	牛乳 ハム チーズ ふたにく わかめ だいず	はくさい にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	パン みかんジャム しょくぶつゆ じゃがいも アーモンド でんぶん パンこ	681	26.9
28	火	むぎごはん 牛乳 ゆでたまご(しょうたくえん) ★ポークカレー だいこんサラダ(あおじそドレッシング)	牛乳 たまご ふたにく チーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく だいこん きゅうり	ごはん おおむぎ じゃがいも しょくぶつゆ	661	23.9
29	水	★ミルクパン 牛乳 ウィンナーとコンのソテー ★スパイシーポテト えびボールスープ オレンジ	牛乳 えびボール ウィンナーソーセージ	もやし にんじん たけのこ ほしいたけ とうもろこし チンゲンサイ オレンジ	パン はるさめ しょくぶつゆ マーガリン じゃがいも	708	23.6

※ はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印の日は、スプーンもあつ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＝ …… 楽しく和やかに会食をしよう ……



★印は、リクエスト
献立です。

きゅうしょくは なんてこんなに おいしいの

☆ 紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう。☆