



中学校	上杉山中 台原中 鶴谷中 五城中 八軒中 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			
7	火	食パン チョコレートクリーム 牛乳 ホキフライ(ソース) きゅうりと大根のサラダ 春キャベツのポトフ	ホキ ウイナーソーセージ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし だいこん きゅうり	パン パン粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも 砂糖	チョコレートクリーム 米油	853	29.3	
8	水	ごはん 牛乳 豚肉のごまだれかけ おひたし(きざみのり) かきたま汁	豚肉 鶏卵 豆腐 さば節	牛乳 のり	にら ほうれんそう にんじん	しょうが ねぎ えのきたけ もやし	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	791	31.1	
9	木	たけのこごはん (ごはん・たけのこの煮物) 牛乳 ささかまぼこの天ぷら 豆腐と大根のみそ汁 甘夏みかん	宮城県の特産品 ささかまぼこ 旬の食材 たけのこ・甘夏みかん	ささかまぼこ 鶏卵 豆腐 みそ さば節 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん しめじ たけのこ 乾しいたけ 夏みかん	ごはん 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油	778	29.3
10	金	小ミルクパン 牛乳 きつねうどん ゆで卵(食卓塩) 小松菜のごま和え	鶏卵 豚肉 油揚げ さば節	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ ねぎ しょうが もやし	パン うどん 砂糖	ごま	763	31.3	
13	月	ごはん 牛乳 さけのコチュジャン焼き じゃがいものそぼろ煮 大根のナムル 洋なし缶	新メニュー さけのコチュジャン焼き	さけ 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり 洋なし	ごはん 砂糖 じゃがいも でん粉	ごま油 米油 ごま	852	32.0
14	火	米粉フオカッチャ 牛乳 ドライカレー フライドポテト コンソメスープ ヨーグルト	豚肉 レンズ豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが セロリー キャベツ	パン 米粉 じゃがいも	米油	767	36.5	
15	水	ごはん 牛乳 かつおのごまみそかけ からし和え 若竹汁 グレープフルーツ	旬の食材 かつお・わかめ	かつお みそ なると 鶏卵 さば節	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが たけのこ もやし グレープフルーツ	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	748	32.5
16	木	ごはん 牛乳 焼きししゃも(2本) 五目豆腐 わかめの生姜和え オレンジ	豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ はくさい 乾しいたけ にんにく しょうが きゅうり オレンジ	ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま油	748	28.3	
17	金	コッペパン ソフトチーズ 牛乳 フライドチキン バターコーンソテー マカロニスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ セロリー とうもろこし	パン でん粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも	米油 バター	777	35.8	
20	月	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 あじフライ(ソース) キャベツときゅうりのしそ和え ひきな汁 甘夏みかん	旬の食材 甘夏みかん 今月は3回出ます (9日・20日・27日)	かつお節 あじ削り節 あじ 大豆 油揚げ みそ さば節	牛乳 ひじき	にんじん しそ	ねぎ だいこん ごぼう キャベツ きゅうり 夏みかん	ごはん パン粉 小麦粉	ごま 米油	777	27.6
21	火	丸パン 牛乳 照り焼きハンバーグ アーモンドコーンスロー パンプキンポタージュ オレンジ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ オレンジ	パン パン粉 でん粉 砂糖	米油 アーモンド	864	33.4	
22	水	麦ごはん 牛乳 さんまの薬味たれかけ みそ豆 けんちん汁	さんま 豆腐 鶏肉 大豆 みそ さば節	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ レモン だいこん ごぼう しめじ	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	892	31.9	
23	木	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(3個) 豚肉のオイスターソース炒め 海藻サラダ(中華ドレッシング) 冷凍りんご	豚肉 鶏肉 大豆 うずら卵	牛乳 わかめ	にら チンゲンサイ にんじん	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり だいこん りんご	ごはん 砂糖 でん粉 小麦粉	米油 ごま油 ごま	885	28.0	
24	金	バターロールパン 牛乳 目玉焼き 小松菜のサラダ ミネストローネ	鶏卵 ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん トマト こまつな	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく とうもろこし	パン マカロニ じゃがいも 砂糖	バター オリーブ油 米油	796	28.3	
27	月	ごはん 牛乳 さばのあんかけ ひじきの炒め煮 凍り豆腐のみそ汁 甘夏みかん	さば 凍り豆腐 みそ さば節 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ だいこん えのきたけ 夏みかん	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	871	28.5	
28	火	小ソフトパン 牛乳 クリームスパゲッティ わかさぎフリッター(3本) フレンチサラダ	新メニュー クリームスパゲッティ	おきあみ ベーコン	牛乳 わかさぎ あおさ チーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん	パン 小麦粉 でん粉 砂糖 米粉 スパゲッティ	米油	786	27.4
29	水	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(3個) バンサンスー 中華風卵スープ パインアップル	旬の食材 生のパインアップル	豚肉 えび 鶏卵 豆腐	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しょうが えのきたけ キャベツ きゅうり パインアップル	ごはん パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 はるさめ	ごま油	806	27.0
30	木	ごはん 牛乳 さわらのたつた揚げ がんもどきの含め煮 豚汁	さわら 豚肉 豆腐 さば節 みそ がんもどき	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが しめじ だいこん ごぼう	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	856	34.6	
31	金	丸パン 牛乳 ハムカツ ハヤシチュー 野菜サラダ(洋風ドレッシング)	ハム 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 とうもろこし	パン パン粉 でん粉 じゃがいも	米油	784	29.9	

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。 ※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……

生徒の1回あたりの学校給食摂取基準
・エネルギー 830kcal
・たんぱく質 27.0~41.5g

平成30年度学校給食標語優秀賞

カレーの日 朝から気合いが入ります 仙台市立中学校 生徒

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆

