



5月の予定献立表



中学校 1ブロック 北仙台中, 桜丘中, 広瀬中, 大沢中, 吉成中, 南吉成中, 広陵中, 錦ヶ丘中

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	天皇の即位の日								
2	木	休日								
3	金	憲法記念日								
6	月	振替休日								
7	火	小 Coppéパン りんごジャム 牛乳 ツナスパゲッティ 肉だんごのケチャップソースかけ(4個) 水菜と大根のサラダ	豚肉 鶏肉 まぐろ油づけ	牛乳 チーズ	にんじん みずな	たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり	パン ジャム パン粉 砂糖 でん粉 スパゲッティ	米油	842	30.0
8	水	★旬の魚 鯖(さわら)★ ごはん 牛乳 さわらのごまソースかけ きざみこんぶの炒め煮 キャベツとたまねぎのみそ汁 オレンジ	さわら 豆腐 さつま揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ オレンジ	ごはん 砂糖	ごま 米油	759	31.0
9	木	《宮城県の郷土食～ささかまぼこ》 ごはん 味付けのり 牛乳 ささかまぼこの天ぷら 開花煮 ごま酢和え	ささかまぼこ 豚肉 生揚げ 鶏卵	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり もやし	ごはん 砂糖 小麦粉 じゃがいも	米油 ごま ごま油	832	31.4
10	金	食パン はちみつ 牛乳 チーズ豆腐ハンバーグ ポテトサラダ(マヨネーズ) キャベツとウインナーのスープ	豆腐 鶏肉 ウインナーソーセージ たら	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ セロリー きゅうり とうもろこし しょうが	パン でん粉 はちみつ 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ	780	30.6
13	月	★旬の果物 甘夏みかん★ 《新潟県の郷土料理～のっぺい汁》 ごはん ふりかけ 牛乳 鶏肉のみそだれかけ のっぺい汁 甘夏みかん	かつおぶし 鶏肉 みそ ちくわ	牛乳 のり	にんじん さいいんげん	しょうが だいこん ごぼう 乾しいたけ あまなつみかん	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖 さいいも	米油 ごま	760	29.7
14	火	小金時豆パン 牛乳 カレーうどん わかさぎフリッター(3本) ごま和え	おきあみ 豚肉	牛乳 わかさぎ あおのり	にんじん ほうれんそう	ねぎ たまねぎ キャベツ	パン 甘納豆 小麦粉 うどん 砂糖 でん粉 米粉	米油 ごま	810	27.7
15	水	ごはん 牛乳 さけの香味焼き 豚肉とじゃがいものチゲ わかめの生姜和え パインアップル缶	さけ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが しめじ はくさい ねぎ きゅうり パインアップル	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	785	35.2
16	木	《中国の家庭料理～回鍋肉(ホイコーロー)》 ごはん 牛乳 回鍋肉 白花豆のコロッケ(ソース) 中華風卵スープ	いんげん豆 豚肉 みそ ベーコン 鶏卵	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが にんにく	ごはん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉	米油 ごま油 バター	843	28.3
17	金	《パンにハムとサラダをはさんでサンドウィッチにしよう》 黒食パン 牛乳 ハムの素焼き グリーンサラダ キャロットポタージュ グレープフルーツ	ハム	牛乳 脱脂粉乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ バジル	たまねぎ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	パン じゃがいも	米油	807	28.8
20	月	★旬の魚 鯉(かつお)★ わかめごはん 牛乳 かつおの薬味ソースかけ コーン入りひたし 利休汁	かつお 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ たまねぎ にんにく ごぼう だいこん 乾しいたけ しめじ もやし とうもろこし	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	786	32.4
21	火	米粉フォカッチャ 牛乳 ウインナーのトマト煮 ジュリアンスープ キャラメルポテト	ウインナーソーセージ 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ えのきたけ	パン 米粉 さつまいも 砂糖	米油 バター アーモンド	778	27.3
22	水	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(3個) 四川豆腐 中華サラダ オレンジ	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ うずら卵	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ もやし 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり オレンジ	ごはん 砂糖 小麦粉 春雨 でん粉	ごま油	866	31.4
23	木	☆新しいメニュー フルーツジュレ☆ 麦ごはん 牛乳 ハヤシチュー ごぼうチップ フルーツジュレ	豚肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん	ごぼう たまねぎ パインアップル みかん りんご レモン	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	887	24.4
24	金	小ソフトパン 牛乳 焼きそば 目玉焼き わかめスープ	鶏卵 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ しょうが ねぎ えのきたけ	パン 中華めん	米油 ごま	758	31.2
27	月	《中華飯にして食べよう》 ごはん 牛乳 豚肉と野菜の中華煮 セサミビーンズ ピリ辛きゅうり	大豆 豚肉 うずら卵 えび	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 きゅうり	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま ごま油	825	30.7
28	火	《パンにメンチカツをはさんで食べよう》 丸パン 牛乳 メンチカツ(ソース) オニオンドレッシングサラダ 野菜スープ グレープフルーツ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし グレープフルーツ	パン パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉	米油	750	25.9
29	水	ごはん 牛乳 赤魚のしょうが焼き 鶏塩じゃが みそかきたま汁	赤魚 鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ	牛乳	にんじん みつば	しょうが にんにく ねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも	米油	747	33.9
30	木	★旬の食べ物 きびなご・メロン★ ごはん 牛乳 きびなごの南蛮漬け 肉豆腐 ごま入り即席漬 メロン	豚肉 豆腐	牛乳 きびなご	にんじん	たまねぎ しょうが ねぎ えのきたけ しめじ きゅうり キャベツ メロン	ごはん でん粉 小麦粉 砂糖	米油 ごま	799	29.9
31	金	食パン ブルーベリージャム 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き コーンシチュー アーモンドコールスロー	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが にんにく とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり	パン ジャム マーマレード じゃがいも	米油 アーモンド	859	37.1

※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。

生徒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

《今月の目標…食事の大切さを知ろう》

残さずに しっかり食べよう 成長期

仙台市立中学校 生徒