

中学校 七北田中 将監中 南光台中 向陽台中
鶴が丘中 小松島支援学校松陵校中学部

仙台市野村学校給食センター

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		
9	火	ごはん 牛乳 いかのバジル焼き ハヤシシチュー ほうれんそうとわかめのサラダ	いか 豚肉 いんげんまめ	牛乳 わかめ チーズ	ほうれんそう にんじん	にんにく もやし キャベツ たまねぎ グリーンピース	ごはん 砂糖 じゃがいも	植物油	801	33.4
10	水	丸パン ブルーベリージャム 牛乳 フライドチキン チンゲンサイとコーンのソテー ミルクスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじん パセリ	とうもろこし しょうが キャベツ たまねぎ セロリー にんにく	パン でん粉 ブルーベリージャム 小麦粉 砂糖 じゃがいも	植物油	757	32.7
11	木	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) 大根サラダ 卵スープ	あじ 鶏卵 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな パセリ	だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ しめじ	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	植物油	768	28.3
12	金	わかめごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの照り焼きソースかけ ごま和え さつまいものみそ汁 清見	豆腐 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう ねぎ きよみ	ごはん 砂糖 でん粉 小麦粉 さつまいも	ごま	797	27.0
15	月	小麦粉パン 牛乳 和風スパゲッティ(きざみのり) わかさぎフリッター(3本) 鶏肉と野菜のスープ	おきあみ 鶏肉 ベーコン いか まぐろ油づけ うずら卵	牛乳 わかさぎ あおさ のり	にんじん パセリ	セロリー たまねぎ ねぎ とうもろこし しめじ えのきたけ	パン 米粉 小麦粉 砂糖 スパゲッティ でん粉	植物油	787	33.8
16	火	ごはん 牛乳 赤魚のたつた揚げ コーン入りおひたし 呉汁 グレープフルーツ	あかうお だいたず みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	とうもろこし だいこん ねぎ しめじ もやし しょうが グレープフルーツ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	植物油	799	31.7
17	水	食パン いちごジャム 牛乳 カップエッグ コールスロー キャロットポタージュ	鶏卵 いんげんまめ	牛乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン いちごジャム じゃがいも	植物油	765	28.5
18	木	ごはん 牛乳 鶏肉とカシューナッツの炒め物 中華風卵スープ デコボン	鶏肉 豚肉 鶏卵	牛乳	にんじん パプリカ チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい 乾しいたけ デコボン	ごはん でん粉 砂糖	植物油 カシューナッツ	862	29.9
19	金	ごはん 焼きのり 牛乳 ホキ天ぶら(しょうゆ) ごま酢和え 豚汁	ホキ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん	きゅうり もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	植物油 ごま	798	27.5
22	月	背割コッペパン 牛乳 ウイナーソーセージのケチャップソースかけ 枝豆とキャベツのサラダ えびボールスープ ももゼリー	ウイナーソーセージ いんげんまめ えび たら	牛乳	チンゲンサイ にんじん	えだまめ キャベツ とうもろこし もやし ねぎ たまねぎ もも	パン 砂糖 はるさめ パン粉 ゼリー	植物油	777	29.8
23	火	ごはん 牛乳 ポークカレー ベーコンとコーンのソテー 甘夏みかん	ベーコン 豚肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん	もやし とうもろこし たまねぎ にんにく グリーンピース りんご 夏みかん	ごはん じゃがいも	植物油	803	27.0
24	水	ツイストパン 牛乳 たらのハニーマスタードソース ポトフ フルーツミックス	たら うずら卵 ウイナーソーセージ	牛乳	にんじん	パインアップル みかん レモン りんご キャベツ たまねぎ だいこん セロリー しょうが	パン でん粉 はちみつ 砂糖 じゃがいも	植物油	844	32.8
25	木	ごはん 牛乳 焼きししゃも(2本) 肉豆腐 わかめときゅうりのしょうが和え オレンジ	豚肉 豆腐	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん	きゅうり だいこん しょうが ねぎ しめじ えのきたけ オレンジ	ごはん 砂糖	植物油	747	30.3
26	金	ごはん 牛乳 みそ豆 かぼちゃコロケ 根菜汁	鶏肉 だいたず みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん	しょうが ごぼう だいこん ねぎ	ごはん パン粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	植物油 ごま	866	27.2

※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。

ご入学・ご進級おめでとうございます!

新たな学年のスタートです。バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけ、この1年を健康に過ごしましょう。

<6つの基礎食品群>

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
					
魚、肉、卵、豆、豆製品	牛乳・乳製品、小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、きのこ	米、パン、めん類、いも類、砂糖	油脂類

食品は含まれる
主な栄養素と働き
によって、6つの
基礎食品群に分け
られます。各群の
食品をバランス
よく食べましょう。

≪平成30年度 学校給食標語 優秀賞≫

成長期 必須のアイテム 給食だ

仙台市立中学校 生徒



* 今月の目標 * ...給食の栄養について知ろう...

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用しましょう。