

# 5月の予定献立表



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 松陵校 松陵校 松陵校 松陵校

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		
7	火	米粉パン 牛乳 肉だんごのトマト煮 マカロニサラダ(マヨネーズ) ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	とうもろこし きゅうり たまねぎ セロリー マッシュルーム	パン 米粉 マカロニ 砂糖 パン粉 でん粉 じゃがいも	植物油 マヨネーズ	749	29.7
8	水	わかめごはん 牛乳 えびと豆腐の中華煮 パンサンスー パインアップル缶	豆腐 えび うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり 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 パインアップル	ごはん はるさめ 砂糖 でん粉	植物油 ごま	770	27.0
9	木	食パン りんごジャム 牛乳 大麦のリゾット ハムカツ えだまめとコーンのソテー <b>【イタリア料理】リゾット</b>	ハム えび いか	牛乳 チーズ	にんじん トマト	えだまめ とうもろこし たまねぎ にんにく	パン 小麦粉 りんごジャム パン粉 大麦	植物油 オリーブ油	816	32.8
10	金	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 小松菜としめじのおひたし わかめとじゃがいものみそ汁 グレープフルーツ	さんま 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ しめじ だいこん グレープフルーツ しょうが	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	植物油 ごま	825	26.6
13	月	ごはん 牛乳 カップエッグ シーフードカレー ひじきサラダ	鶏卵 えび いか 豚肉	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんにく	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま 植物油	833	29.2
14	火	ツイストパン 牛乳 チリコンカン さつまいもコロッケ(ソース) ウイナーソーセージと野菜のスープ	豚肉 だいず いんげんまめ ウイナーソーセージ	牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく だいこん はくさい セロリー	パン パン粉 小麦粉 砂糖 さつまいも じゃがいも	ごま 植物油 バター	867	29.2
15	水	ごはん 牛乳 油ふ入り肉じゃが 小魚のアーモンドがらめ 三色和え オレンジ <b>【新メニュー】 小魚のアーモンドがらめ</b>	豚肉	牛乳 かたくちいわし	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ えだまめ オレンジ	ごはん 砂糖 油ふ じゃがいも	植物油 アーモンド	789	28.7
16	木	ミルクパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き れんこんサラダ(マヨネーズ) わかめと卵のスープ	鶏肉 みそ 鶏卵 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく きゅうり れんこん とうもろこし たまねぎ はくさい	パン マーマレード 砂糖 でん粉	ごま マヨネーズ 植物油	805	35.5
17	金	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものチゲ 鶏肉とごぼうのオイスターソース炒め 春巻き	鶏肉 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ えだまめ ごぼう はくさい しめじ にんにく もやし	ごはん 小麦粉 砂糖 はるさめ でん粉 じゃがいも	植物油 ごま	832	27.5
20	月	ごはん 牛乳 ささかまぼこの南部揚げ 切干し大根のはりはり漬 豚汁 パインアップル <b>【宮城県の特産品】ささかまぼこ</b>	ささかまぼこ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	切干しだいこん はくさい ごぼう ねぎ パインアップル	ごはん 小麦粉 砂糖 じゃがいも	ごま 植物油	829	29.3
21	火	横割丸パン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ フレンチサラダ えびチャウダー	豚肉 鶏肉 えび ベーコン いんげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	植物油	811	33.3
22	水	ごはん 牛乳 さわらの南蛮漬 茎わかめと野菜の炒め煮 にらたまみそ汁	さわら 鶏卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん にら	ごぼう たけのこ たまねぎ 乾しいたけ しょうが	ごはん でん粉 砂糖	植物油 ごま	812	31.7
23	木	小ソフトパン 牛乳 五目うどん ししゃも天ぷら(2本)(しょうゆ) 野菜のアーモンド和え	豚肉 油揚げ なると うずら卵	牛乳 ししゃも わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たけのこ ねぎ 乾しいたけ	パン 小麦粉 砂糖 うどん でん粉	植物油 アーモンド	793	30.3
24	金	ごはん のりふりかけ 牛乳 蒸ししゅうまい(3個) 厚揚げのおろし煮 ビーフンの和えもの	豚肉 鶏肉 生揚げ うずら卵	牛乳 のり あおさ	にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり だいこん しょうが たけのこ 乾しいたけ	ごはん 小麦粉 ビーフン 砂糖 でん粉	植物油 ごま	899	31.1
27	月	ごはん 牛乳 かつおのたまねぎソースかけ 五目豆 里いものみそ汁	かつお みそ だいず 豆腐 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう たけのこ だいこん ねぎ しょうが	ごはん でん粉 砂糖 里いも	植物油	807	36.1
28	火	食パン いちごジャム 牛乳 メンチカツ(ソース) グリーンサラダ コンソメスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	みずな にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー	パン パン粉 いちごジャム 砂糖 じゃがいも でん粉 小麦粉	植物油	815	27.0
29	水	ごはん 味付のり 牛乳 八宝菜 きゅうりの中華漬 甘夏みかん	豚肉 えび うずら卵	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	きゅうり はくさい たまねぎ たけのこ しょうが 乾しいたけ なつみかん	ごはん 砂糖 でん粉	ごま 植物油	748	29.2
30	木	小コッペパン はちみつ 牛乳 スパゲッティナポリタン 鶏肉のレモンソースかけ チンゲンサイとコーンのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ チンゲンサイ	レモン たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく とうもろこし ねぎ しょうが	パン はちみつ でん粉 砂糖 スパゲッティ	植物油 ごま	781	32.8
31	金	ごはん 牛乳 わかさぎフライ(青のり味)(3本) 大根ときゅうりのしそ和え 太平燕(タイピーエン) オレンジ <b>【熊本県の郷土料理】 タイピーエン</b>	鶏肉 えび いか うずら卵	牛乳 わかさぎ あおさ	しそ にんじん チンゲンサイ	だいこん きゅうり しょうが もやし 乾しいたけ オレンジ	ごはん パン粉 小麦粉 はるさめ	植物油	757	28.7

※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。

《平成30年度 学校給食標語 優秀賞》

給食が 私とみんな つないでる

仙台市立中学校 生徒

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



☆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。

