

山田中, 愛宕中, 袋原中, 長町中, 八木山中, センター



# 5月の予定献立表

=今月の目標= 食事の大切さを知ろう



仙台市太白学校給食センター

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	ソフトパン 牛乳 焼きウインナーソーセージ 海藻サラダ(青じそドレッシング) さつまいものクリーム煮	ウインナーソーセージ 鶏肉 いんげんまめ	牛乳 わかめ チーズ クリーム	にんじん	キャベツ きゅうり マッシュルーム たまねぎ	パン さつまいも	米油	846	29.1
8	水	★旬の果物 甘夏みかん★ ごはん 味付けのり 牛乳 五目豆腐 ポテトコロッケ(ソース) 甘夏みかん	豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ 乾しいたけ にんにく しょうが 夏みかん	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも パン粉 小麦粉	米油 ごま油	854	26.7
9	木	ごはん 牛乳 あじのごまみそかけ もやしサラダ 中華卵スープ	あじ みそ 豚肉 鶏卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし きゅうり だいこん たまねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま ごま油	782	32.6
10	金	食パン はちみつ 牛乳 ホキフライ(ソース) 鶏塩じゃが 野菜スープ	ホキ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ セロリー	パン はちみつ パン粉 小麦粉 じゃがいも	米油	778	31.9
13	月	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(2個) えびとうずら卵のチリソース煮 小松菜のナムル	豚肉 鶏肉 えび うずら卵	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ 根深ねぎ もやし	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	811	31.5
14	火	ミルクパン 牛乳 鶏肉のプロバンス風 ポトフ オレンジ	鶏肉 ウインナーソーセージ	牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム オレンジ	パン でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 バター	819	32.1
15	水	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し すき昆布の炒め煮 呉汁	いわし 油揚げ みそ だいず 豆腐	牛乳 こんぶ かたくち いわし	にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ	ごはん 砂糖 さといも	米油	804	33.8
16	木	★5/18, 19は青葉まつり ささかまぼこのいそべ揚げ★ ごはん 牛乳 ささかまぼこのいそべ揚げ 油ふり卵とじ きゅうりのしそ風味漬け	ささかまぼこ 鶏卵	牛乳 あおさ	にんじん しそ	たまねぎ 乾しいたけ 根深ねぎ きゅうり	ごはん あぶらふ 砂糖	米油	809	31.2
17	金	丸パン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグ(ソース) フェイジョン ジュリエンスープ	豚肉 鶏肉 だいず ウインナーソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー えのきたけ	パン	米油 オリーブ油	794	33.3
20	月	ごはん 牛乳 きびなごの南蛮ソースかけ 鶏肉とコーンの中華煮 グレープフルーツ	鶏肉 うずら卵	牛乳 きびなご	にんじん さやいんげん	根深ねぎ とうもろこし たまねぎ たけのこ 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	米油 ごま油	798	28.5
21	火	コッパン ブルーベリージャム 牛乳 豚肉のマスタード焼き 小松菜のサラダ ふわふわ卵スープ	豚肉 鶏卵 ベーコン	牛乳 チーズ	こまつな にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ	パン ジャム パン粉 でん粉	米油	784	32.5
22	水	わかめごはん 牛乳 豆腐と豚肉のみそ炒め 大学芋 オレンジ	豆腐 豚肉 みそ	わかめ 牛乳	にんじん ピーマン	たけのこ もやし 乾しいたけ 根深ねぎ オレンジ	ごはん 砂糖 でん粉 さつまいも	米油 ごま	824	25.3
23	木	麦ごはん 牛乳 とりにくのガーリックやき 野菜カレー ひじきサラダ	鶏肉	牛乳 チーズ ひじき	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 米油 ごま油	791	27.8
24	金	小パン Pumpkinパン 牛乳 たららの甘酢あんかけ やきそば パインアップル	たら 豚肉	牛乳	かぼちゃ ピーマン にんじん	たまねぎ もやし キャベツ しょうが パインアップル	パン でん粉 砂糖 中華めん	米油 ごま油	783	30.3
27	月	ごはん 牛乳 さわらのしょうが焼き だいずとれんこんのいためもの わかめとたまねぎのみそ汁	さわら だいず ささかまぼこ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが れんこん たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	779	33.1
28	火	黒食パン 牛乳 肉だんごのトマト煮 フライドポテト オレンジ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ セロリー マッシュルーム オレンジ	パン でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	843	24.8
29	水	ごはん 牛乳 さばのピリから焼き ごま酢あえ かきたま汁	さば みそ 鶏卵 豆腐 さば節	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく もやし はくさい 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 米油 ごま	834	30.2
30	木	★旬の魚 かつお★ ごはん 牛乳 かつおのたまねぎソースかけ 豚汁 メロン	かつお 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう 根深ねぎ メロン	ごはん でん粉 砂糖 さといも	米油	753	32.4
31	金	食パン りんごジャム 牛乳 豆腐ハンバーグ(ソース) グリーンサラダ(洋風ドレッシング) ミルクスープ	豆腐 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン ジャム じゃがいも	米油	787	31.3

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましよう。 ※ 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  
普段から 間食抜いて 完食を

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

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう。