



5月の予定献立表

=今月の目標= 食事の大切さを知ろう



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	わかめごはん 牛乳 ししゃもフライ(2本・ソース) みそワンドンスープ 洋なしの缶づめ		鶏肉 みそ	わかめ 牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	もやし 根深ねぎ にんにく 洋なし	ごはん 小麦粉 パン粉	米油 ごま ごま油	794	24.3
8	水	ソフトパン 牛乳 焼きウイナーソーセージ 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
9	木	★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
10	金	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
13	月	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
14	火	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(2個) えびとうざ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
15	水	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
16	木	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
17	金	★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 油ふり入り卵とじ 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 小麦粉 あぶらふ 砂糖	米油	809	31.2
20	月	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
21	火	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
22	水	コッペパン 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
23	木	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
24	金	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
27	月	小パン 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
28	火	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
29	水	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
30	木	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
31	金	★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

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。 ※ 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
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。

