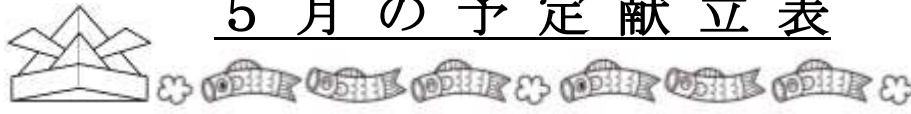


中学校	岩切中 宮城野中 七郷中 蒲町中 沖野中 西山中
-----	-----------------------------



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		
7	火	食パン チョコレートクリーム 牛乳 ホキフライ(ソース) きゅうりと大根のサラダ 春キャベツのポトフ	ホキ ウイナーソーセージ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし だいこん きゅうり	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	チョコレート クリーム 米油	855	29.3
8	水	ごはん 牛乳 豚肉のごまだれかけ おひたし(きざみのり) かきたま汁	豚肉 鶏卵 豆腐	牛乳 のり	にら ほうれんそう にんじん	しょうが ねぎ えのきたけ もやし	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	790	30.9
9	木	たけのこごはん(ごはん・たけのこの煮物) 牛乳 ささかまぼこの天ぷら 豆腐と大根のみそ汁 甘夏みかん	ささかまぼこ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん しめじ たけのこ 乾しいたけ 甘夏みかん	ごはん 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油	778	29.3
10	金	小ミルクパン 牛乳 きつねうどん ゆで卵(食卓塩) 小松菜のごまあえ	鶏卵 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ ねぎ しょうが もやし	パン うどん 砂糖	ごま	764	31.4
13	月	ごはん 牛乳 さけのコチュジャン焼き じゃがいものそぼろ煮 大根のナムル 洋なしの缶詰	さけ 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり 洋なし	ごはん 砂糖 じゃがいも でん粉	ごま油 米油 ごま	855	32.0
14	火	米粉フオカツチャ 牛乳 ドライカレー フライドポテト コンソメスープ ヨーグルト	豚肉 レンズまめ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが セロリー キャベツ	パン 米粉 じゃがいも	米油	767	36.5
15	水	ごはん 牛乳 かつおのごまみそかけ からしあえ 若竹汁 グレープフルーツ	かつお みそ なると	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが たけのこ もやし グレープフルーツ	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	752	32.5
16	木	ごはん 牛乳 焼きししゃも(2本) ごもくどうふ わかめの生姜和え オレンジ	豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん	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 きゅうり オレンジ	ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま油	748	28.3
17	金	コッペパン ソフトチーズ 牛乳 フライドチキン バターコーンソテー マカロニスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ セロリー とうもろこし	パン でん粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも	米油 バター	777	35.8
20	月	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 あじフライ(ソース) キャベツときゅうりのしそあえ ひきな汁 甘夏みかん	あじ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん しそ	ねぎ だいこん ごぼう キャベツ きゅうり 甘夏みかん	ごはん パン粉 小麦粉	ごま 米油	778	27.8
21	火	丸パン 牛乳 照り焼きハンバーグ アーモンドコールスロー パンフキンポターージュ オレンジ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ オレンジ	パン 砂糖 でん粉	米油 アーモンド	864	33.3
22	水	麦ごはん 牛乳 さんまの薬味たれかけ みそ豆 けんちん汁	さんま 豆腐 鶏肉 だいず みそ	牛乳	にんじん	ねぎ レモン だいこん ごぼう しめじ しょうが	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	894	32.0
23	木	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(3個) 豚肉のオイスターソース炒め 海藻サラダ 冷凍りんご	豚肉 うずら卵	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ きゅうり だいこん りんご	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	901	28.1
24	金	バターロールパン 牛乳 目玉焼き こまつなのサラダ ミネストローネ	鶏卵 ベーコン いんげんまめ	牛乳	にんじん トマト こまつな	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく とうもろこし	パン マカロニ じゃがいも 砂糖	バター オリーブ油 米油	796	28.3
27	月	ごはん 牛乳 さばのあんかけ ひじきの炒め煮 凍り豆腐のみそ汁 甘夏みかん	さば 凍り豆腐 みそ だいず 油揚げ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ だいこん えのきたけ 甘夏みかん	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	872	28.6
28	火	小ソフトパン 牛乳 クリームスパゲッティ わかさぎフリッター(3本) フレンチサラダ	おきあみ ベーコン	牛乳 わかさぎ あおさ チーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん	パン 小麦粉 スパゲッティ	米油	786	27.4
29	水	ごはん 牛乳 蒸しゅうまい(3個) バンサンソー 中華風卵スープ パインアップル	豚肉 鶏肉 えび 鶏卵 豆腐	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり パインアップル	ごはん 小麦粉 でん粉 はるさめ 砂糖	ごま油	806	27.0
30	木	ごはん 牛乳 さわらのたつた揚げ がんもどきの含め煮 豚汁	さわら 豚肉 豆腐 みそ がんもどき	牛乳 こんぶ	にんじん	しめじ だいこん ごぼう	ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖	米油	856	34.6
31	金	丸パン 牛乳 ハムカツ ハヤシチュー 野菜サラダ(洋風ドレッシング)	ハム 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	パン パン粉 じゃがいも	米油	784	29.9

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。 ※印の日は、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。

＝今月の目標＝ ……食事の大切さを知ろう……



平成30年度学校給食標語優秀賞

毎日の 元気をチャージ いただきます

仙台市立中学校 生徒

生徒の1回あたりの学校給食摂取基準	
・エネルギー	830 kcal
・たんぱく質	27.0～41.5 g