

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



8・9月の予定献立表

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	27.0~41.5g

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		
8/23	金	食パン マーメイド 牛乳 わかさぎフリッター(3本) ビーンズサラダ(洋風ドレッシング) ミネストローネ	おきあみ ベーコン 大豆 いんげん豆	牛乳 わかさぎ あおさ	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく きゅうり	パン 小麦粉 マーメイド マカロニ じゃがいも	米油 オリーブ油	801	27.0
26	月	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ごま和え のっぺい汁 オレンジ	ほっけ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう 乾しいたけ もやし オレンジ	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖	ごま	755	30.1
27	火	コッペパン 牛乳 チリコンカン フライドポテト コンソメスープ 洋なしの缶詰	豚肉 大豆 レンズ豆 ベーコン	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ 洋なし	パン じゃがいも 砂糖	米油	841	31.3
28	水	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 即席漬け わかめと豆腐のみそ汁	さんま 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	778	25.4
29	木	麦ごはん 牛乳 ハンバーグカレー (ポークハンバーグ 夏野菜カレー) ゆで枝豆 ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト にんじん	ズッキーニ たまねぎ にんにく えだまめ	ごはん 大麦 じゃがいも パン粉	米油	901	31.3
30	金	小ミルクパン 牛乳 キャベツのペペロンチーノ ホキフライ(ソース) 卵スープ パインアップルの缶詰	ホキ ベーコン 鶏卵	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく パインアップル	パン パン粉 小麦粉 でん粉 スパゲッティ	米油 オリーブ油	862	32.7
9/2	月	ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ 肉じゃが おひたし(きざみのり) ぶどう(巨峰・2~3個)	豚肉	牛乳 きびなご のり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし しめじ ぶどう	ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖	米油	751	27.1
3	火	食パン いちごジャム 牛乳 豚肉のマスタード焼き マカロニサラダ(マヨネーズ) 野菜ときのこのスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム えのきたけ セロリー きゅうり とうもろこし	パン ジャム じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	794	31.7
4	水	ごはん 牛乳 さわらの薬味たれかけ くきわかめと野菜の炒め煮 にらたまみそ汁	さわら 鶏卵 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 くきわかめ	にら にんじん	ねぎ レモン たまねぎ れんこん たけのこ	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	833	32.0
5	木	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮 きゅうりの中華漬け 冷凍みかん	えび 豆腐 うずら卵	牛乳 ひじき	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり もやし みかん	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	770	27.4
6	金	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(3本) こまつなのサラダ 野菜スープ	ウイナーソーセージ	牛乳	にんじん こまつな	セロリー たまねぎ キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも	米油	779	27.4
9	月	ごはん 味付けのり 牛乳 あじフライ(ソース) 油ふ入りけんちん汁 冷凍りんご	あじ 豆腐	牛乳 のり	にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ りんご	ごはん パン粉 小麦粉 あぶらふ じゃがいも	米油	810	26.8
10	火	米粉パン 牛乳 豚肉のアーモンドがらめ 海藻サラダ(青じそドレッシング) トマトと卵のスープ	豚肉 ベーコン 鶏卵	牛乳 わかめ	トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 米粉 でん粉 砂糖	米油 アーモンド	753	36.3
11	水	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(3個) 中華サラダ みそ春雨スープ オレンジ	豚肉 鶏肉 うずら卵 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ もやし にんにく きゅうり オレンジ	ごはん 小麦粉 はるさめ 砂糖	ごま ごま油	809	27.0
12	木	わかめごはん 牛乳 赤魚のたつた揚げ 豚汁 白ごまだんご	赤魚 豚肉 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	にんじん	だいこん しめじ ねぎ	ごはん でん粉 じゃがいも 白玉もち 砂糖	米油 ごま	890	30.5
13	金	ソフトパン 牛乳 スパイシービーンズ 野菜サラダ パンキンポタージュ グレープフルーツ	大豆	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 キャベツ きゅうり グレープフルーツ	パン でん粉 じゃがいも	米油	839	30.2
17	火	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し 豚肉と野菜のしょうが煮 大根ときゅうりのしそ和え	いわし 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん しそ	しょうが たけのこ ごぼう だいこん きゅうり	ごはん さといも 砂糖	米油	775	31.2
18	水	ツイストパン 牛乳 フライドチキン ボルシチ チンゲンサイとコーンのソテー	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ クリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん キャベツ とうもろこし マッシュルーム にんにく しょうが	パン でん粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油	801	34.1
19	木	ごはん 牛乳 いかの天ぷら(しょうゆ) もやしのごま酢和え おくずかけ なし	いか 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	乾しいたけ きゅうり もやし なし	ごはん 小麦粉 うーめん 砂糖 まめふ でん粉 じゃがいも	米油 ごま	826	27.1
20	金	ごはん 牛乳 焼きししゃも(2本) がんとどきの含め煮 さといものみそ汁	がんとどき うずら卵 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも こんぶ	にんじん	ねぎ だいこん	ごはん 砂糖 さといも		761	28.6
24	火	小丸パン 牛乳 スパゲッティペスカトーレ メンチカツ(ソース) グリーンサラダ	豚肉 鶏肉 えび いか ベーコン	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン パン粉 スパゲッティ 砂糖	米油 オリーブ油	761	29.4
25	水	ごはん 牛乳 八宝菜 春巻き きゅうりのピリ辛漬け	鶏肉 豚肉 えび うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ キャベツ はくさい しょうが きゅうり だいこん	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	801	27.0
26	木	ココアパン 牛乳 たららのバジル焼き コールスロー(白ドレッシング) チーズスープ 冷凍みかん	たら ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	パン 砂糖 じゃがいも	米油	849	35.6
27	金	ごはん 牛乳 さばのウスターソースかけ 五目ひじき なめこ汁	さば 豆腐 みそ 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	しょうが なめこ ねぎ だいこん ごぼう	ごはん でん粉 砂糖	米油	845	28.1
30	月	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれかけ 甘酢和え かきたま汁	鶏肉 鶏卵 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん	乾しいたけ ねぎ だいこん	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	755	29.8

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※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。

平成30年度学校給食標語優秀賞

=今月の目標= ……食事と運動について考えよう……



何気なく 残した給食 泣いている

仙台市立中学校 生徒

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆