

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		
1	金	ココアパン 牛乳 ヒレカツ(ソース) ジャーマンポテト 野菜スープ オレンジ	豚肉 ウイナーソーセージ	牛乳	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく オレンジ	パン パン粉 じゃがいも	米油	870	38.6
4	月	麦ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(3本) ポークカレー ほうれんそうのサラダ グレープフルーツ	豚肉	牛乳 わかさぎ チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ グレープフルーツ	ごはん 大麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油 アーモンド	899	27.2
5	火	ごはん 牛乳 かじきのみそマヨネーズ焼き わかめのしょうが和え のっぺい汁 みかん	かじき みそ 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう ねぎ 乾しいたけ きゅうり しょうが みかん	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖		779	29.7
6	水	コッペパン いちごジャム 牛乳 ポークビーンズ フライドポテト 卵スープ ヨーグルト	鶏卵 ベーコン 豚肉 だいず	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	たまねぎ マッシュルーム	パン ジャム じゃがいも でん粉	米油	912	35.2
7	木	ごはん 牛乳 さけのねぎだれかけ 野菜のアーモンド和え 根菜のみそ汁 りんご	さけ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ レモン だいこん ごぼう キャベツ りんご	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 アーモンド	787	28.7
8	金	小金時豆パン 牛乳 きつねうどん ゆで卵(食塩) ごまドレッシングサラダ	鶏卵 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ねぎ 乾しいたけ とうもろこし キャベツ きゅうり	甘納豆 パン うどん 砂糖	ごま 米油	786	33.2
14	木	ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢あんかけ めんまとこんにゃくのピリ辛炒め ワンタンスープ オレンジ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 乾しいたけ もやし ねぎ めんま オレンジ	ごはん でん粉 砂糖 小麦粉	米油 ごま油 ごま	747	28.7
15	金	麦ごはん 味付けのり 牛乳 赤魚の竜田揚げ すきやき ごま入り即席漬	赤魚 豚肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ	ごはん 大麦 でん粉 砂糖	米油 ごま	758	31.1
18	月	小米粉パン 牛乳 タンタン麺(中華めん スープ) 海藻サラダ 果肉入りヨーグルト	豚肉 みそ	牛乳 わかめ ふのり ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	ねぎ たまねぎ にんにく だいこん きゅうり	パン 米粉 中華めん 砂糖	米油 ごま ごま油	809	31.3
19	火	ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ あぶらふの卵とじ 仙台風いも煮 みかん	豚肉 豆腐 みそ 鶏卵	牛乳 きびなご あおさ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ 乾しいたけ えだまめ みかん	ごはん でん粉 さといも あぶらふ 砂糖	米油	814	30.6
20	水	丸パン ソフトチーズ 牛乳 メンチカツ(ソース) アーモンドコールドスロー ミネストローネ	豚肉 鶏肉 ベーコン だいず	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ きゅうり	パン パン粉 じゃがいも	米油 オリーブ油 アーモンド	875	30.7
21	木	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 さばの塩焼き からし和え 豆腐とじゃがいものみそ汁 洋なしの缶詰	さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	ねぎ だいこん キャベツ 洋なし	ごはん 大麦 じゃがいも		872	29.4
22	金	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(3個) チンジャオロースー コーン入り卵スープ	豚肉 鶏卵 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン パプリカ	キャベツ とうもろこし たまねぎ 乾しいたけ しょうが にんにく たけのこ	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖	米油 ごま油	878	31.3
25	月	食パン はちみつ 牛乳 えびフリッター(3~4個) フレンチサラダ 白いんげん豆のポターージュ パインアップル	えび いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり パインアップル	パン はちみつ 小麦粉 じゃがいも	米油	912	31.6
26	火	麦ごはん ひじきふりかけ 牛乳 さわらのしょうが焼き ごま和え ひきな汁 フルーツゼリー(ぶどう)	さわら 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ こまつな	しょうが だいこん ごぼう もやし	ごはん 大麦 砂糖 ゼリー	ごま	816	32.5
27	水	小バターロールパン 牛乳 スパゲッティボロネーゼ フライビーンズ コンソメスープ	だいず ベーコン 豚肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム セロリー にんにく	パン でん粉 じゃがいも スパゲッティ	バター 米油	848	35.0
28	木	ごはん 牛乳 かつおのごまみそかけ 大根ときゅうりのしそ和え 山形風いも煮 りんご	かつお みそ 牛肉	牛乳	にんじん しそ	しょうが まいたけ ねぎ だいこん きゅうり りんご	ごはん でん粉 砂糖 さといも	米油 ごま	776	30.4
29	金	わかめごはん 牛乳 ぶりの照焼き ごまいりひたし みそかきたま汁	ぶり 鶏卵 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ねぎ 乾しいたけ もやし	ごはん 砂糖	ごま	822	34.5

※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。

=今月の目標= ……食べ物の旬について知ろう……

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

令和2年度学校給食標語優秀賞

給食で 食べる果物 旬を知る

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☆