

立町小	片平丁小	上杉山通小
通町小	荒巻小	台原小
北仙台小	荒町小	

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちようしをととのえるのもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1	木	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ フライドポテト きのこやさいのスープ	パン じゃがいも こめあぶら	牛乳 ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ	605	24.9
2	金	ごはん 牛乳 あげしゅうまい(2こ) しせんどうふ きりぼしだいこんのはりはりづけ	ごはん でんぷん さとう こむぎこ パンこ こめあぶら ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ みそ こんぶ	たまねぎ チンゲンサイ もやし ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん	612	22.7
5	月	ミルクパン 牛乳 たらのバジルやき スパイシーサラダ マカロニとやさいのスープ みかん	パン さとう マカロニ じゃがいも こめあぶら	牛乳 たら ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	604	27.2
6	火	ごはん 牛乳 さわらのあんかけ くきわかめとやさいのいために ゆきなととうふのみそしる	ごはん でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも ごま	牛乳 さわら とうふ さばぶし みそ くきわかめ あぶらあげ	しょうが だいこん しめじ ゆきな にんじん れんこん たけのこ	612	24.1
7	水	むぎごはん 牛乳 ゆでたまご(しょくたくえん) ポークカレー ごぼうサラダ(マヨネーズ) オレンジ	ごはん おおむぎ じゃがいも こめあぶら マヨネーズ	牛乳 たまご ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく ごぼう とうもろこし きゅうり オレンジ	658	23.6
8	木	しょくパン はちみつ 牛乳 とりにくのマスタードやき おおむぎのリゾット レモンドレッシングサラダ	パン はちみつ おおむぎ オリーブゆ こめあぶら さとう	牛乳 とりにく ベーコン えび いか チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく だいこん きゅうり レモン	607	29.5
9	金	くりごはん(ごはん くりのにももの) 牛乳 ささかまぼこのなんぶあげ みそけんちんじる	ごはん こむぎこ ごま こめあぶら くり さとう じゃがいも	牛乳 ささかまぼこ たまご あぶらあげ とうふ さばぶし みそ	しめじ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	623	22.6
12	月	まるパン 牛乳 メンチカツ(ソース) ビーンズサラダ(ようふうドレッシング) ポトフ グレープフルーツ	パン さとう でんぷん パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく とりにく ウインナーソーセージ いんげんまめ だいず	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり グレープフルーツ	630	23.4
13	火	ごはん 牛乳 さんまのおふりやき とりにくとやさいのくずかけ(ずわ) ごまずあえ	ごはん さといも ごまあぶら さとう でんぷん ごま	牛乳 さんま とりにく	にんじん ごぼう さやいんげん きゅうり もやし	652	27.7
14	水	わかめごはん 牛乳 ぶたにくとカシューナッツのいためもの ワンタンスープ オレンジ	ごはん でんぷん こめあぶら カシューナッツ ごまあぶら さとう こむぎこ	わかめ 牛乳 ぶたにく とりにく	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ビーマン はくさい もやし ねぎ なら オレンジ	660	23.8
15	木	小きんとときまめパン 牛乳 きつねうどん わかさぎのいそべあげ(2ほん) やさいのアーモンドあえ	パン あまなつとう こむぎこ さとう こめこ こめあぶら うどん アーモンド	牛乳 わかさぎ おきあみ あおさ ぶたにく あぶらあげ さばぶし	たけのこ にんじん ねぎ こまつな キャベツ	614	23.3
16	金	ごはん 牛乳 とりにくのごまだれかけ じゃがいもととうふのみそしる よなしのかんづめ	ごはん さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	牛乳 とりにく わかめ とうふ あぶらあげ さばぶし みそ	しょうが ねぎ だいこん こまつな よなし	606	28.0
19	月	コッペパン 牛乳 ホキフライ(ソース) たまごスープ さつまいもとりんごのかさねに	パン パンこ こむぎこ こめあぶら でんぷん さつまいも バター さとう	牛乳 ホキ たまご ベーコン	こまつな にんじん たまねぎ りんご	633	24.1
20	火	ごはん 牛乳 ひじきととうふのにももの だいずいりコロッケ(ソース) そくせきづけ	ごはん じゃがいも さとう マーガリン パンこ こむぎこ こめあぶら でんぷん	牛乳 だいず とうふ ひじき ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ しょうが だいこん きゅうり	614	22.9
21	水	ごはん 牛乳 やきししゃも(2ほん) おでん ごまあえ グレープフルーツ	ごはん さとう ごま	牛乳 ししゃも さつまあげ うずらたまご がんもどき こんぶ	にんじん だいこん こまつな もやし グレープフルーツ	609	24.3
22	木	小ソフトパン 牛乳 スパゲッティナポリタン チキンカツ(ソース) パインアップルのかんづめ	パン パンこ こむぎこ こめあぶら スパゲッティ	牛乳 とりにく だいず ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン パインアップル	648	25.7
26	月	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ キャベツときゅうりのこうみづけ うーめんじる	ごはん でんぷん さとう こめあぶら うーめん ごま	牛乳 さば とうふ あぶらあげ さばぶし	しょうが にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	619	21.4
27	火	まるパン 牛乳 とうふハンバーグのオニオンソースかけ グリーンサラダ しろいんげんまめのポタージュ りんご	パン でんぷん さとう こめあぶら じゃがいも	牛乳 とうふ とりにく たら いんげんまめ チーズ クリーム	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり こまつな りんご	612	26.2
28	水	ごはん 牛乳 きびなごのからあげ あぶらふのたまごとじ さつまじる	ごはん でんぷん こむぎこ こめあぶら さつまいも あぶらふ さとう	牛乳 きびなご とりにく さばぶし みそ たまご	しょうが にんにく にんじん だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ ほししいたけ グリーンピース	615	24.1
29	木	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) ぶたにくとやさいのしょうがに だいこんときゅうりのピリからあえ	ごはん パンこ こむぎこ こめあぶら さといも さとう ごま ごまあぶら	牛乳 あじ ぶたにく	しょうが にんじん さやいんげん たけのこ ごぼう だいこん きゅうり	615	23.9
30	金	こめこフォカッチャ 牛乳 ツナのドライカレー こまつなのサラダ キャラメルビーンズ	パン こめこ アーモンド カシューナッツ さとう バター こめあぶら	牛乳 だいず クリーム まぐろあぶらづけ	とうもろこし にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが こまつな キャベツ	633	28.2

※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 = ……感謝の気持ちをもって食事をしよう……

11月は『すくすくみやぎっ子みやぎのふるさと食材料月間』です。

3, 4年生の1回あたりの学校給食摂取基準  
・エネルギー 670 kcal  
・たんぱくしつ 25.1 g

平成29年度学校給食標語優秀賞

作った人に感謝して残さずしっかり食べようよ

仙台市立小学校 児童

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆