



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		
8/27	月	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き ごま入り即席漬 わかめと豆腐のみそ汁	さんま 豆腐 みそ さば節	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが だいこん ねぎ きゅうり キャベツ	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	779	25.3
28	火	麦ごはん 牛乳 ポークカレー ゆで枝豆 グレープフルーツ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく えだまめ グレープフルーツ	ごはん 大麦 じゃがいも	米油	800	26.0
29	水	小ツイストパン 牛乳 キャベツのペペロンチーノ わかさぎフリッター(3本) 卵スープ 冷凍パインアップル	ベーコン 鶏卵	牛乳 わかさぎ おきあみ あおさ	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 小麦粉 砂糖 米粉 スパゲッティ でん粉	米油 オリーブ油	824	29.3
30	木	ごはん わかめふりかけ 牛乳 いかの天ぷら(しょうゆ) からしあえ 利休汁 オレンジ	いか 鶏卵 さば節 みそ	牛乳 わかめ あおのり 脱脂粉乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 乾しいたけ しめじ もやし オレンジ	ごはん 小麦粉 でん粉 パン粉 じゃがいも	米油 ごま	772	24.9
31	金	食パン マーマレード 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 しめじ えのきたけ セロリー きゅうり とうもろこし	パン マーマレード じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	804	31.4
9/3	月	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) 五目ひじき かきたま汁	あじ 鶏卵 豆腐 さば節 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	えのきたけ ねぎ 乾しいたけ ごぼう	ごはん パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	米油	809	31.8
4	火	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮 きゅうりの中華漬 グレープフルーツ	えび 豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり もやし グレープフルーツ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	748	27.0
5	水	丸パン 牛乳 チーズハンバーグ こまつなのサラダ 野菜スープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン でん粉 じゃがいも	米油	740	30.1
6	木	ごはん 牛乳 さわらの薬味ソースかけ みそ春雨スープ 冷凍りんご	さわら 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが ねぎ レモン もやし にんにく りんご	ごはん でん粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま ごま油	854	29.9
7	金	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 のり くきわかめ こんぶ	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	36.7
10	月	ごはん 牛乳 焼きししゃも(2本) 肉じゃが ごま酢あえ オレンジ	豚肉	牛乳 ししゃも	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり もやし オレンジ	ごはん じゃがいも 砂糖	米油 ごま	739	25.1
11	火	ごはん 牛乳 ツナと大豆の炒り煮 さつまいもの天ぷら なめこ汁	豆腐 みそ さば節 大豆 まぐろ油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	なめこ だいこん ねぎ とうもろこし えだまめ しょうが	ごはん 砂糖 さつまいも 小麦粉 でん粉	米油 ごま	827	25.6
12	水	小ミルクパン 牛乳 スパゲッティペスカトーレ きびなのから揚げカレー風味 フレンチサラダ	ベーコン えび いか	牛乳 きびなご	にんじん トマト	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム きゅうり みかん	パン 小麦粉 でん粉 スパゲッティ	米油	781	32.3
13	木	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 切干し大根のはりはり漬 洋なし缶	豚肉 かつお節 あじ削り節	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん さやいんげん しそ	しょうが たけのこ 切干しだいこん ごぼう 洋なし	ごはん じゃがいも 砂糖	米油 ごま	738	21.5
14	金	丸パン 牛乳 メンチカツ(ソース) マカロニと野菜のスープ グレープフルーツ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ セロリー グレープフルーツ	パン 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも	米油	753	26.7
18	火	ごはん 焼きのり 牛乳 ホキの天ぷら(しょうゆ) 根菜汁 白ごまだんご	ホキ 油揚げ さば節	牛乳 のり	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	ごはん 小麦粉 白玉もち 砂糖 でん粉	米油 ごま	894	25.9
19	水	ごはん 牛乳 さけの西京焼き がんもどきの含め煮 おひたし ぶどう(巨峰・2～3個)	さけ みそ がんもどき うずら卵	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	もやし ぶどう	ごはん 砂糖		784	36.5
20	木	ソフトパン 牛乳 ハヤシシチュー 大豆サラダ オレンジ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり オレンジ	パン じゃがいも 砂糖	米油	827	30.6
21	金	わかめごはん 牛乳 赤魚のたつた揚げ ごまあえ おくずかけ	あかうお 豆腐 油揚げ さば節	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 乾しいたけ もやし	ごはん うーめん まめふ でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	784	28.2
25	火	食パン いちごジャム 牛乳 たらのバジル焼き コールスロー チーズスープ	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 きゅうり キャベツ	パン ジャム 砂糖 じゃがいも	米油	782	34.4
26	水	ごはん 牛乳 八宝菜 わかめスープ なし	豚肉 えび うずら卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ たけのこ しょうが しめじ なし	ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	741	27.9
27	木	ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ きゅうりの香味漬 にらたまみそ汁	さば 鶏卵 豆腐 みそ さば節	牛乳	にら にんじん	たまねぎ きゅうり しょうが	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	813	27.8
28	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) ごぼうサラダ(マヨネーズ) こまつなのスープ ヨーグルト	ウイナーソーセージ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう とうもろこし きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	ごま マヨネーズ	859	32.3

※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＝ ……食事と運動について考えよう……



平成 29 年度学校給食標語優秀賞

給食で あふれる笑顔 広がる会話

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☆