

中学校 上杉山中 台原中 鶴谷中 五城中 八軒中



10月の予定献立表

=今月の目標= 旬の食べ物について知ろう



仙台市荒巻学校給食センター

日	曜日	献立名	主 な 食 品 と 働 き						エネルギー ギ一 (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (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	水	チョコレートパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き 枝豆サラダ ABC マカロニスーブ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ セロリー えだまめ キャベツ きゅうり	チョコレート パン マカロニ じゃがいも 砂糖	米油	799	32.5	28.6	3.4
2	木	《 十五夜にちなんだ献立 》 ごはん 味付けのり 牛乳 いかのさらさ揚げ 根菜汁 ごまだんご	いか 油揚げ 豆腐	牛乳 のり	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	ごはん でん粉 さといも しらたまもち 砂糖	米油 ごま	798	26.3	17.8	2.3
3	金	《 大阪万博献立 〜ドイツ〜 》 米粉パン 牛乳 肉だんごのケチャップソースかけ(3個くらい) ザワークラウト アイントプフ 巨峰(2〜3個)	鶏肉 ウイナ一ソーセージ レンズまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが セロリー キャベツ きよほう	パン 米粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	米油	751	30.4	27.7	3.4
6	月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切り干し大根のはりはり漬け 油ふ入りみそ汁 ヨーグルト	さば 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ ヨーグルト	こまつな にんじん	たまねぎ しめじ 切干しだいこん	ごはん 油ふ じゃがいも 砂糖	ごま	838	28.7	25.3	3.2
7	火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 めんまとこんにゃくのピリ辛炒め 中華ポテト 大豆入り小魚	大豆 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 かたくちいわし 青のり	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく めんま	ごはん さつまいも 砂糖 でん粉	米油 ごま ごま油	868	28.3	20.3	3.0
8	水	《 目の愛護デー・新人戦応援献立 》 食パン ブルーベリージャム 牛乳 ヒレカツ(ソース) 大根サラダ ジュリエンスーブ オレンジ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり オレンジ	パン ジャム パン粉 米粉 小麦粉 砂糖	米油	709	28.6	21.7	3.1
9	木	ごはん 牛乳 さけのみそマヨネーズ焼き ごまあえ けんちん汁	さけ みそ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ もやし	ごはん さといも 砂糖	マヨネーズ 米油 ごま	704	27.6	17.5	2.2
10	金	食パン はちみつ 牛乳 フライドチキン ミネストローネ アーモンド入りスイートポテト	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 クリーム	にんじん トマト	しょうが にんにく とうもろこし キャベツ たまねぎ セロリー	パン はちみつ でん粉 さつまいも 砂糖	米油 オリーブ油 アーモンド バター	857	33.7	27.9	3.4
16	木	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ わかめのしょうが和え なめこ汁 りんご	かつお 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな	なめこ だいこん きゅうり しょうが りんご	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま ごま油	703	27.8	15.5	3.1
17	金	《 秋の風物詩 芋煮 》 ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 紅葉和え 山形風いも煮	さわら みそ 牛肉	牛乳	にんじん	まいたけ ねぎ だいこん きゅうり	ごはん さといも 砂糖	ごま 米油	707	27.2	16.5	2.1
20	月	小丸パン 牛乳 きのこツナのスパゲッティ メンチカツ(ソース) コーンと枝豆のソテー	豚肉 鶏肉 まぐろ油づけ	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく とうもろこし えだまめ	パン パン粉 小麦粉 スパゲッティ	米油 バター	773	31.1	29.5	2.9
21	火	ごはん のりの佃煮 牛乳 きびなごのから揚げ 肉じゃが ごま入り即席漬け オレンジ	豚肉	牛乳 のり きびなご	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり オレンジ	ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	721	24.0	14.9	2.2
22	水	バターロールパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ コーンポタージュ	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	しょうが にんにく とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり	パン ジャム じゃがいも	バター 米油	783	31.4	26.0	3.7
23	木	《 秋の風物詩 芋煮・十三夜にちなんだ献立 》 わかめごはん 牛乳 赤魚のたつた揚げ 仙台風いも煮 栗入り白玉ぜんざい	あかうお 豚肉 豆腐 みそ あずき	わかめ 牛乳	にんじん	しょうが だいこん ごぼう ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 さといも しらたまもち	米油 くり	832	29.9	17.0	3.2
24	金	麦ごはん 牛乳 フライビーンズ シーフードカレー ごぼうサラダ(マヨネーズ) グレープフルーツ	大豆 えび いか あさり	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム ごぼう とうもろこし きゅうり グレープフルーツ	大麦 ごはん でん粉 じゃがいも	米油 ごま マヨネーズ	833	28.0	23.8	2.6
27	月	丸パン 牛乳 ハンバーグのオニオンソースかけ レモンドレッシングサラダ コンソメスーブ 洋なし缶	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが セロリー キャベツ きゅうり レモン 洋なし	パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油	718	26.6	24.0	3.6
28	火	ごはん ふりかけ 牛乳 あじフライ(しょうゆ) 五目きんぴら どさんこ汁	大豆 あじ 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	のり 牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ とうもろこし ごぼう たけのこ	ごはん じゃがいも でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	ごま 米油 バター	796	27.8	21.6	2.6
29	水	小減塩ソフトパン 牛乳 やきそば 揚げしゅうまい(3個) きゅうりの中華漬け	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが もやし キャベツ きゅうり	パン パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 中華めん	米油 ごま油 ごま	764	26.6	27.3	3.5
30	木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ほうれん草とわかめのおひたし みそかきたま汁 みかん	豚肉 鶏卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ みかん	ごはん	ごま	790	29.4	23.5	2.5
31	金	中華飯(ごはん 豚肉と野菜の中華煮) 牛乳 春巻き わかめスーブ	豚肉 鶏肉 豆腐 えび うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しめじ もやし しょうが	ごはん はるさめ でん粉 砂糖 小麦粉	米油 ごま油	732	23.6	18.6	2.8

※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。

※太字の食材は、宮城県の特産品や宮城県産または仙台市産を使用する予定の食材です。

令和6年度学校給食標語優秀賞

給食が 朝からずっと まちどおいしい



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☆