



5月の予定献立表

=今月の目標= 食事の大切さを知ろう



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 (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	金	ごはん のりの佃煮 牛乳 鶏肉のから揚げ 五目きんぴら ひきな汁 旬の食材 たけのこ	鶏肉 凍り豆腐 みそ 油揚げ 大豆	牛乳 のり	にんじん	しょうが ねぎ だいこん ごぼう たけのこ れんこん	ごはん でん粉 砂糖	米油	707	28.6	16.8	2.3
7	木	ごはん 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ 海藻サラダ みそ春雨スープ 洋なし缶	あかうお 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳 わかめ くきわかめ ふのり こんぶ	にんじん にら	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり きくらげ 洋なし	ごはん でん粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま ごま油	795	26.1	21.8	3.5
8	金	食パン はちみつ 牛乳 肉だんごのデミグラスソースかけ(3個くらい) レモンドレッシングサラダ 白いんげん豆のポターージュ	鶏肉 豚肉 いんげんまめ	牛乳 クリーム チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	パン 砂糖 はちみつ じゃがいも	バター 米油	813	32.1	26.9	3.5
11	月	≪ 青葉まつりにちなんだ献立 ≫ ごはん ふりかけ 牛乳 ささかまぼこの天ぷら きざみ昆布と野菜の炒め煮 油ふとじゃがいものみそ汁 甘夏みかん 旬の果物 甘夏みかん	大豆 ささかまぼこ 豆腐 みそ	牛乳 のり こんぶ	かぼちゃ こまつな にんじん	ねぎ だいこん れんこん ごぼう あまなつみかん	ごはん じゃがいも でん粉 小麦粉 油ふ 砂糖	ごま 米油	752	27.4	17.0	3.1
12	火	小丸パン 牛乳 キャベツとベーコンのスパゲッティ ヒレカツ(ソース) 小松菜のサラダ	豚肉 ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり	パン パン粉 小麦粉 砂糖 スパゲッティ	米油 バター	721	30.0	24.4	3.2
13	水	麦ごはん 牛乳 ポークカレー シャキシャキ彩りサラダ 大豆とアーモンドのあめがけ	大豆 豚肉	牛乳 チーズ ひじき	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが きゅうり とうもろこし れんこん	大麦 ごはん 砂糖 じゃがいも	アーモンド 米油	812	25.3	22.4	2.2
14	木	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい(3個) 豚肉と野菜のピリ辛炒め コーンとうずら卵のスープ オレンジ	豚肉 うずら卵 豆腐	牛乳	チンゲンサイ にら にんじん	たまねぎ しょうが とうもろこし もやし 切干しだいこん にんにく オレンジ	ごはん パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	米油 ごま油 ごま	815	25.9	24.5	2.7
15	金	小減塩ソフトパン 牛乳 きつねうどん 鶏肉のバターしょうゆソースかけ アーモンド入りパプリカのサラダ	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん パプリカ	しょうが にんにく ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	パン でん粉 うどん 砂糖	米油 バター アーモンド	707	31.5	28.0	2.9
18	月	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ ごま酢和え 沢煮椀	さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが だいこん ごぼう ねぎ きゅうり もやし	ごはん 砂糖 でん粉	ごま	741	24.5	22.9	2.4
19	火	ミルクパン 牛乳 さめのカレー揚げ チンゲンサイとコーンのソテー ミネストローネ パインアップル缶	さめ ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ セロリー にんにく とうもろこし パインアップル	パン でん粉 じゃがいも	米油 オリーブ油	781	29.5	27.8	3.4
20	水	わかめごはん 牛乳 肉豆腐 さつまいもコロッケ 即席漬け アーモンド入り小魚	豚肉 豆腐	わかめ 牛乳 かたぢいわし	にんじん	しょうが ねぎ しめじ だいこん きゅうり	ごはん パン粉 さつまいも 砂糖 小麦粉 じゃがいも	アーモンド 米油	798	26.3	21.4	3.6
21	木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 小松菜とわかめのおひたし 豆腐とじゃがいものみそ汁 オレンジ	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが ねぎ だいこん しめじ キャベツ オレンジ	ごはん じゃがいも	ごま	744	27.2	22.2	2.5
22	金	背割りコッペパン りんごジャム 牛乳 わかさぎフリッター(3本くらい) ポークビーンズ コンソメスープ グレープフルーツ	豚肉 大豆	牛乳 わかさぎ	にんじん	キャベツ たまねぎ セロリー マッシュルーム グレープフルーツ	パン ジャム 小麦粉 でん粉 パン粉	米油	747	28.6	25.7	3.2
25	月	ごはん 牛乳 ユーリンチー キャベツの中華和え 豆腐と卵のスープ	鶏肉 鶏卵 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油	716	30.0	18.3	2.4
26	火	ココアパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ グリーンサラダ ABCマカロニスープ ヨーグルト	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり えだまめ	パン でん粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油	845	30.0	29.9	3.7
27	水	ごはん 牛乳 さわらのたつた揚げ ひじきとツナの炒め煮 さつまいものみそ汁 メロン 旬の果物 メロン	さわら みそ まぐろ油づけ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん ごぼう ねぎ たけのこ メロン	ごはん でん粉 砂糖 さつまいも	米油	811	27.0	21.2	2.7
28	木	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) 小松菜の仙台みそ和え けんちん汁	あじ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米油	756	25.1	19.2	2.2
29	金	食パン ブルーベリージャム 牛乳 豚肉のバジル焼き ごぼうのごまドレッシングサラダ ラビオリのスープ	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ ごぼう とうもろこし きゅうり	パン ジャム 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	ごま 米油	789	30.5	28.4	3.4

※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。

令和7年度学校給食標語優秀賞

おなかへり きょうの給食 なんだろな

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☆

