令和8年度

中学校 1ブロック	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

毎月19日は食育の日

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	木	食パン　はちみつ　牛乳 豚肉のマスタード焼き フレンチサラダ　ミネストローネ		豚肉　大豆	牛乳	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 はちみつ マカロニ	オリーブ油 米油	748	29.1	26.3	3.2
2	金	ごはん　牛乳　赤魚のたつた揚げ みそ豆　のっぺい汁　パインアップル缶		あかうお 生揚げ　豚肉 大豆　みそ	牛乳	にんじん	しょうが　だいこん　ごぼう ねぎ　乾しいたけ しょうが　パインアップル	ごはん でん粉　砂糖 じゃがいも	米油	803	31.1	20.5	2.6
5	月	小減塩ソフトパン　牛乳　やきそば 肉だんごの照り焼きソースかけ(3個くらい) きゅうりのピリ辛漬け　角チーズ		豚肉　鶏肉	牛乳 チーズ	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 砂糖　でん粉 中華めん	米油 ごま油	774	29.5	31.0	3.3
6	火	わかめごはん　牛乳　さばの塩焼き からし和え　油ふ入りけんちん汁　オレンジ		さば　豆腐	わかめ 牛乳	にんじん こまつな	だいこん　ごぼう 乾しいたけ　キャベツ オレンジ	ごはん　油ふ じゃがいも	米油	740	24.9	22.2	4.1
7	水	≪ **十三夜にちなんだ献立** ≫ ごはん　ふりかけ　牛乳 さけの薬味たれかけ わかめとたまねぎのみそ汁 栗入り白玉ぜんざい　**旬の食材 さけ・くり**	🥄	大豆　さけ 豆腐　みそ あずき	のり 牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん こまつな	しょうが　ねぎ　たまねぎ だいこん　ごぼう	ごはん じゃがいも でん粉　砂糖 しらたまもち	ごま 米油 ごま油 くり	858	29.7	19.5	1.9
8	木	≪ **新人戦応援献立** ≫ 横割り丸パン　牛乳　ヒレカツ(ソース) 小松菜のサラダ　コンソメスープ フルーツヨーグルト	🥄	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	キャベツ　たまねぎ セロリー　とうもろこし みかん　もも ぶどう　パインアップル	パン　パン粉 小麦粉　砂糖	米油	803	32.7	25.5	3.5
9	金	ごはん　のりの佃煮　牛乳 豚肉の香味焼き　甘酢和え 白菜のみそ汁　みかん　**旬の食材 はくさい**		豚肉 生揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん	しょうが　にんにく はくさい　ごぼう　ねぎ しめじ　だいこん きゅうり　みかん	ごはん　砂糖	米油	792	26.7	22.7	2.6
15	木	背割りコッペパン　牛乳 わかさぎフリッター(3本くらい)　チリコンカン ABC マカロニスープ	🥄	豚肉　大豆 レンズまめ	牛乳 わかさぎ	にんじん トマト	キャベツ　たまねぎ セロリー　にんにく	パン　小麦粉 でん粉　パン粉 マカロニ　砂糖	米油	762	31.4	27.7	3.4
16	金	麦ごはん　牛乳　シーフードカレー フライビーンズ　海藻サラダ　ぶどうゼリー	🥄	大豆　えび いか　あさり	牛乳 チーズ わかめ のり　こんぶ	にんじん	たまねぎ　マッシュルーム にんにく　しょうが キャベツ　きゅうり きくらげ	大麦　ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖　ゼリー	米油 ごま油	839	27.8	22.6	3.2
19	月	ごはん　牛乳 さわらの西京焼き 即席漬け　肉吸い　りんご　**旬の果物 りんご**		さわら　みそ 豆腐　牛肉 油揚げ	牛乳	にんじん	まいたけ　ねぎ だいこん　きゅうり りんご	ごはん 砂糖	米油	732	29.5	17.9	1.9
20	火	横割り丸パン　牛乳 えびカツ(ソース)　卵スープ スイートポテト　**旬の食材 さつまいも**		えび　鶏卵 ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん こまつな	マッシュルーム たまねぎ　とうもろこし	パン　パン粉 小麦粉　でん粉 砂糖　さつまいも	米油 バター	808	30.7	27.7	3.8
21	水	ごはん　牛乳　ユーリンチー シャキシャキ彩りサラダ　みそ春雨スープ		鶏肉　豚肉 うずら卵 みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら こまつな	しょうが　ねぎ たまねぎ　にんにく とうもろこし　れんこん	ごはん でん粉　砂糖 はるさめ	米油 ごま油 ごま	801	32.2	23.4	2.9
22	木	食パン　チョコレートクリーム　牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ レモンドレッシングサラダ　チーズスープ シャインマスカット(2～3個)	🥄	鶏肉　豚肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ　にんにく しょうが　キャベツ きゅうり　レモン シャインマスカット	パン　砂糖 チョコレートクリーム じゃがいも	米油	809	29.3	26.7	3.7
23	金	ごはん　牛乳 さんまのかばやき きざみ昆布と野菜の炒め物　豚汁　**旬の食材 さんま**		さんま　豚肉 豆腐　みそ 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが　だいこん ごぼう　ねぎ れんこん　たけのこ	ごはん でん粉　砂糖 じゃがいも	米油	764	24.8	23.8	2.7
26	月	麦ごはん　牛乳 マーボー豆腐　小松菜の中華和え さつまいものあめがけ　大豆入り小魚	🥄	大豆　豆腐 豚肉　みそ	牛乳 かたくちいわし	にんじん こまつな	たまねぎ　乾しいたけ ねぎ　しょうが にんにく　きゅうり	大麦　ごはん さつまいも 砂糖　でん粉	米油 ごま油	832	26.9	18.7	2.1
27	火	ココアパン　牛乳 鶏肉のガーリック焼き　大根サラダ キャベツとじゃがいものスープ　みかん		鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく　キャベツ たまねぎ　セロリー だいこん　きゅうり　みかん	パン　砂糖 じゃがいも	米油	733	28.0	22.9	3.0
28	水	ごはん　牛乳 かつおのオーロラソースかけ 五目きんぴら わかめと豆腐のみそ汁　ヨーグルト　**旬の食材 かつお**	🥄	かつお 豆腐　みそ 油揚げ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	しょうが　だいこん ねぎ　ごぼう　たけのこ	ごはん でん粉　砂糖 じゃがいも	米油	769	31.3	16.3	3.0
29	木	クロワッサン(2個)　牛乳 きのことツナのスパゲッティ ホキフライ(ソース)　グリーンサラダ　洋なし缶		ホキ 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 キャベツ　きゅうり　洋なし	パン　パン粉 小麦粉　でん粉 スパゲッティ	バター 米油	873	28.0	37.5	3.4
30	金	ごはん　牛乳　豚肉のコチュジャンソースかけ もやしときゅうりの塩ナムル 韓国風スープ　オレンジ		豚肉　牛肉 うずら卵	牛乳	にんじん	しょうが　にんにく だいこん　しめじ　ねぎ もやし　きゅうり　オレンジ	ごはん　砂糖 はるさめ	ごま油	773	27.0	25.0	2.4

※はしは、毎日忘れずに持っていきましょう。　※ 🥄 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

給食は　午後の授業の　エネルギー　　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☆