令和7年度

中学校 2ブロック	
	東華中 第二中 三条中 五橋中 八乙女中

８・９月 の 予 定 献 立 表

＝今月の目標＝　食事と運動について考えよう

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 主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
8/25	月	ごはん　牛乳　鶏肉のレモンしょうゆたれかけ 五目ひじき　豆腐とじゃがいものみそ汁		鶏肉　豆腐 みそ　油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが　レモン だいこん　しめじ　ねぎ ごぼう　れんこん	ごはん でん粉　砂糖 じゃがいも	米油	737	30.8	17.2	2.8
26	火	小米粉パン　牛乳　スパゲッティペスカトーレ わかさぎフリッター（3本くらい） パプリカのサラダ　オレンジ　旬の食材 パプリカ		ベーコン えび　いか	牛乳 わかさぎ	にんじん トマト **パプリカ**	たまねぎ　マッシュルーム にんにく　きゅうり キャベツ　オレンジ	パン　米粉 小麦粉　でん粉 パン粉　砂糖 スパゲッティ	米油 オリーブ油 アーモンド	766	30.3	28.3	2.9
27	水	ごはん　牛乳 ハンバーグカレー（焼きハンバーグ　野菜カレー） ゆで枝豆　旬の食材　えだまめ	🥄	鶏肉　豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ　にんにく しょうが　とうもろこし えだまめ	ごはん　砂糖 じゃがいも	米油	821	26.7	23.1	2.7
28	木	ミルクパン　牛乳 さけのハニーマスタードソースかけ ベーコンとれんこんのソテー ラビオリのスープ　グレープフルーツ		さけ　豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ　にんにく キャベツ　マッシュルーム れんこん　とうもろこし グレープフルーツ	パン　でん粉 はちみつ 小麦粉 パン粉	米油 バター オリーブ油	780	31.0	28.5	3.9
29	金	ごはん　牛乳 いかのたつた揚げ　豆腐の中華煮 もやしときゅうりの塩だれ和え	🥄	いか　豆腐 うずら卵 豚肉　みそ	牛乳	にんじん **チンゲンサイ**	たまねぎ　ねぎ　たけのこ にんにく　しょうが もやし　きゅうり	ごはん でん粉　砂糖	米油 ごま油	745	30.5	20.9	2.6
9/1	月	ごはん　牛乳　豚肉の生姜焼き 甘酢和え　みそけんちん汁		豚肉　豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが　だいこん ごぼう　ねぎ キャベツ　きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖	米油	714	24.3	19.9	2.3
2	火	コッペパン　牛乳　ししゃもフライ（2本・ソース） チリコンカン　卵スープ　冷凍りんご	🥄	鶏卵　ベーコン 豚肉　大豆 レンズまめ	牛乳 ししゃも	こまつな にんじん トマト	たまねぎ　えのきたけ にんにく　りんご	パン　パン粉 でん粉 小麦粉　砂糖	米油	796	34.6	27.7	4.0
3	水	ごはん　牛乳　鶏肉のから揚げ 生揚げの煮物　即席漬け		鶏肉　生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが　たまねぎ えだまめ　だいこん きゅうり	ごはん でん粉　砂糖	米油	778	33.6	22.4	2.1
4	木	食パン　ブルーベリージャム　牛乳 肉だんごのデミグラスソースかけ（3個くらい） ごぼうのごまドレッシングサラダ ABC マカロニスープ		鶏肉 ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ　ねぎ しょうが　セロリー ごぼう　とうもろこし きゅうり	パン　ジャム パン粉 マカロニ じゃがいも	バター ごま 米油	745	27.1	25.0	3.2
5	金	ごはん　牛乳　かつおのごまだれかけ ひじきとツナの炒め煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁　なし　旬の果物 なし		かつお 油揚げ　みそ まぐろ油づけ	牛乳 ひじき	**こまつな** さやいんげん にんじん	ねぎ　だいこん　なし	ごはん でん粉　砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	745	28.4	17.5	3.1
8	月	ごはん　牛乳　肉豆腐 さつまいもコロッケ　ごま酢和え　ヨーグルト	🥄	豚肉　豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん	えだまめ　しょうが ねぎ　しめじ きゅうり　もやし	ごはん　砂糖 パン粉　小麦粉 さつまいも	米油 ごま	841	26.8	21.0	2.6
9	火	≪　大阪万博献立　～フランス～　≫ 食パン　はちみつ　牛乳 豚肉のラタトゥイユソースかけ　コールスロー 白いんげん豆のポタージュ	🥄	豚肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	パプリカ トマト にんじん	にんにく　たまねぎ ズッキーニ　キャベツ きゅうり　とうもろこし	パン はちみつ 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 米油	827	32.3	28.4	3.6
10	水	ごはん　牛乳　あじフライ（ソース） 五目きんぴら　豚汁　グレープフルーツ		あじ　豚肉 豆腐　みそ 油揚げ　大豆	牛乳	にんじん	だいこん　ごぼう ねぎ　れんこん グレープフルーツ	ごはん　パン粉 小麦粉　砂糖 じゃがいも	米油 ごま	819	28.6	22.2	2.1
11	木	小バターロールパン　牛乳　カレーうどん フライビーンズ　シャキシャキ彩りサラダ		大豆　豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ねぎ　たまねぎ 乾しいたけ とうもろこし　れんこん	パン　でん粉 うどん　砂糖	バター 米油	729	26.2	29.6	3.5
12	金	ごはん　ふりかけ　牛乳 蒸ししゅうまい（3個）　キャベツの中華和え うずら卵と豆腐のスープ		大豆　豚肉 うずら卵 豆腐	のり 牛乳	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　しょうが キャベツ　きゅうり	ごはん　でん粉 じゃがいも パン粉　砂糖 小麦粉	ごま ごま油	725	22.4	19.0	2.6
16	火	ごはん　牛乳　さめの揚げ煮 豚肉と大豆のみそ炒め　根菜汁　オレンジ		さめ　油揚げ 豆腐　豚肉 大豆　みそ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが　ごぼう だいこん　ねぎ　しめじ にんにく　オレンジ	ごはん でん粉　砂糖	米油	746	31.2	18.9	3.0
17	水	ココアパン　牛乳　フライドチキン 枝豆サラダ　チーズスープ	🥄	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん	しょうが　にんにく たまねぎ　えだまめ キャベツ　きゅうり	パン　でん粉 じゃがいも 砂糖	米油	832	36.0	31.1	3.7
18	木	≪　お彼岸にちなんだ献立　≫ ごはん　牛乳　さばのピリ辛焼き キャベツときゅうりのしそ和え　おくずかけ		さば　みそ 豆腐　油揚げ	牛乳	にんじん しそ	しょうが　にんにく なす　乾しいたけ キャベツ　きゅうり	ごはん　砂糖 **うーめん** まめふ　でん粉 じゃがいも	ごま油	806	26.6	25.4	3.0
19	金	丸パン　牛乳　えびカツ（ソース） ペンネとツナのペペロンチーノ ミートボールスープ シャインマスカット（2～3個）　旬の果物 シャインマスカット		えび　鶏肉 まぐろ油づけ	牛乳	にんじん	たまねぎ　セロリー キャベツ　とうもろこし にんにく　マッシュルーム シャインマスカット	パン　パン粉 小麦粉 でん粉　砂糖 マカロニ	米油 オリーブ油	777	32.2	25.9	3.7
22	月	ごはん　牛乳　ユーリンチー 切り干し大根の中華和え　コーン入り卵スープ		鶏肉　鶏卵 豆腐	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが　ねぎ とうもろこし　たまねぎ 切干しだいこん　きゅうり	ごはん でん粉　砂糖	米油 ごま油 ごま	749	30.3	19.8	2.5
24	水	ごはん　牛乳　さわらの照り焼き 香味漬け　油ふ入りみそ汁　冷凍みかん		さわら　豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん　キャベツ きゅうり　しょうが みかん	ごはん 砂糖　**油ふ** じゃがいも	ごま	762	28.1	16.3	2.6
25	木	コッペパン　りんごジャム　牛乳 ポークビーンズ　フライドポテト コンソメスープ	🥄	ベーコン　豚肉 大豆	牛乳	にんじん	セロリー　たまねぎ キャベツ マッシュルーム	パン　ジャム じゃがいも	米油	786	26.9	25.8	3.2
26	金	ごはん　牛乳　赤魚のたつた揚げ わかめのしょうが和え　生揚げのみそ汁 パインアップル缶		あかうお 生揚げ　みそ	牛乳 わかめ	こまつな	しょうが　たまねぎ しめじ　きゅうり パインアップル	ごはん でん粉　砂糖 じゃがいも	米油	719	25.5	16.7	2.8
29	月	米粉フォカッチャ　牛乳 ハヤシシチュー　キャロットドレッシングサラダ 大豆とナッツのあめがけ　グレープフルーツ	🥄	大豆　豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ　マッシュルーム とうもろこし　キャベツ きゅうり　グレープフルーツ	パン　米粉 砂糖 じゃがいも	アーモンド カシューナッツ 米油	702	29.1	24.9	3.4
30	火	ごはん　牛乳　まぐろのオーロラソースかけ きざみ昆布と野菜の炒め煮　沢煮椀		まぐろ　豚肉 豆腐　油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	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	米油 ごま	704	28.1	15.9	3.0

※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

大盛だ　みんなでなくそう　フードロス　　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☆