令和8年度

| 中学校 2ブロック | |
|---|---|
| | 東華中 第二中 三条中<br>五橋中 八乙女中 |

# ４ 月 の 予 定 献 立 表

＝今月の目標＝　給食の栄養について知ろう

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<br>主に体の組織をつくる<br>1群 | 2群 | 主に体の調子を整える<br>3群 | 4群 | 主にエネルギーになる<br>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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 木 | 横割り丸パン　牛乳<br>ハンバーグのオニオンソースかけ<br>シャキシャキ彩りサラダ　ミネストローネ | | 鶏肉　豚肉<br>ベーコン　大豆 | 牛乳<br>ひじき | にんじん<br>トマト<br>こまつな | たまねぎ　にんにく<br>しょうが　キャベツ<br>セロリー　とうもろこし<br>れんこん | パン　砂糖<br>でん粉<br>じゃがいも | 米油<br>オリーブ油 | 719 | 27.8 | 25.2 | 3.7 |
| 10 | 金 | ごはん　牛乳　まぐろのごまだれかけ<br>くきわかめと野菜の炒め煮<br>豆腐とじゃがいものみそ汁 | | まぐろ　豆腐<br>みそ　油揚げ | 牛乳<br>くきわかめ | こまつな<br>にんじん | しょうが　だいこん<br>ねぎ　れんこん<br>たけのこ | ごはん　でん粉<br>砂糖<br>じゃがいも | 米油<br>ごま<br>ごま油 | 723 | 28.5 | 17.3 | 3.4 |
| 13 | 月 | ごはん　牛乳<br>鶏肉のレモンしょうゆたれかけ　**旬の果物 甘夏みかん**<br>生揚げのそぼろ煮<br>小松菜の仙台みそ和え　甘夏みかん | | 鶏肉　生揚げ<br>豚肉　みそ | 牛乳 | にんじん<br>こまつな | しょうが　レモン<br>たまねぎ　えだまめ<br>キャベツ<br>あまなつみかん | ごはん　でん粉<br>砂糖 | 米油 | 847 | 37.7 | 24.0 | 2.5 |
| 14 | 火 | ✿ **入学・進級お祝い献立** ✿<br>小ミルクパン　牛乳<br>みそラーメン（中華めん　スープ）　**旬の食材 にら**<br>大根サラダ　フルーツヨーグルト | 🥄 | うずら卵　豚肉<br>みそ | 牛乳<br>ヨーグルト | にんじん<br>にら | たまねぎ　もやし<br>にんにく　だいこん<br>きゅうり　みかん　もも<br>パインアップル　ぶどう | パン　中華めん<br>砂糖 | ごま油<br>米油 | 795 | 27.1 | 27.4 | 3.2 |
| 15 | 水 | ごはん　牛乳<br>かつおのオーロラソースかけ<br>五目きんぴら　豆腐と小松菜のみそ汁 | | かつお　豆腐<br>みそ　油揚げ | 牛乳 | こまつな<br>にんじん | たまねぎ　しめじ<br>ごぼう　れんこん | ごはん　でん粉<br>砂糖<br>じゃがいも | 米油<br>ごま | 721 | 28.3 | 16.0 | 2.8 |
| 16 | 木 | 食パン　いちごジャム　牛乳<br>レバー入りメンチカツ(ソース)<br>コールスロー　コーンポタージュ　オレンジ | 🥄 | 豚肉 | 牛乳<br>チーズ | にんじん | たまねぎ　とうもろこし<br>マッシュルーム　キャベツ<br>きゅうり　オレンジ | パン　ジャム<br>パン粉　小麦粉<br>じゃがいも　砂糖 | 米油 | 836 | 29.7 | 26.7 | 3.9 |
| 17 | 金 | ごはん　牛乳　豚肉の南蛮焼き<br>もやしときゅうりの塩ナムル<br>わかめスープ　パインアップル缶 | | 豚肉　豆腐 | 牛乳<br>わかめ | にんじん | しょうが　にんにく<br>たまねぎ　しめじ<br>もやし　きゅうり<br>パインアップル | ごはん　砂糖 | ごま<br>ごま油 | 755 | 25.9 | 22.4 | 2.5 |
| 20 | 月 | ≪ **端午の節句にちなんだ献立** ≫<br>たけのこごはん（ごはん　たけのこの煮物）<br>牛乳　さわらのたつた揚げ　**旬の食材 たけのこ さわら**<br>みそけんちん汁　グレープフルーツ<br>アーモンド入り小魚 | | さわら　豆腐<br>みそ　油揚げ | 牛乳<br>かたくちいわし | にんじん | しょうが　だいこん<br>ごぼう　ねぎ<br>たけのこ　乾しいたけ<br>グレープフルーツ | ごはん　でん粉<br>砂糖　じゃがいも | アーモンド<br>米油 | 821 | 31.7 | 24.3 | 3.3 |
| 21 | 火 | 小減塩ソフトパン　牛乳<br>スパゲッティボロネーゼ　えびカツ(ソース)<br>小松菜のサラダ | | えび　豚肉<br>レンズまめ<br>大豆 | 牛乳<br>チーズ | にんじん<br>トマト<br>こまつな | たまねぎ　セロリー<br>にんにく　キャベツ | パン　パン粉<br>小麦粉　でん粉<br>砂糖　スパゲッティ | 米油 | 807 | 34.0 | 28.0 | 3.6 |
| 22 | 水 | ごはん　ふりかけ　牛乳<br>鶏肉の香味焼き　ひじきの中華和え<br>うずら卵と豆腐のスープ　洋なし缶 | | 大豆　鶏肉<br>うずら卵　豆腐 | のり<br>牛乳<br>ひじき | かぼちゃ<br>にんじん<br>チンゲンサイ | しょうが　にんにく<br>たまねぎ　きゅうり<br>キャベツ　洋なし | ごはん<br>じゃがいも<br>でん粉　砂糖 | ごま<br>ごま油 | 735 | 29.4 | 15.7 | 2.4 |
| 23 | 木 | 食パン　ブルーベリージャム　牛乳<br>肉だんごの照り焼きソースかけ<br>コーンとアスパラガスのソテー<br>ABC マカロニスープ | | 豚肉　鶏肉<br>ベーコン | 牛乳 | にんじん<br>グリーンアスパラガス | たまねぎ　セロリー<br>とうもろこし | パン　ジャム<br>パン粉　でん粉<br>砂糖　マカロニ<br>じゃがいも | 米油<br>バター | 749 | 24.2 | 24.2 | 3.7 |
| 24 | 金 | ごはん　牛乳　シーフードカレー<br>フライビーンズ　海藻サラダ　オレンジ | 🥄 | 大豆　えび<br>いか　あさり | 牛乳　チーズ<br>わかめ<br>くきわかめ<br>ふのり　こんぶ | にんじん | たまねぎ　マッシュルーム<br>にんにく　しょうが<br>だいこん　きゅうり<br>きくらげ　オレンジ | ごはん　でん粉<br>じゃがいも<br>砂糖 | 米油<br>ごま油<br>ごま | 819 | 26.6 | 24.1 | 3.2 |
| 27 | 月 | ごはん　牛乳　さばの塩焼き<br>おひたし（きざみのり）　豚汁 | | さば　豚肉<br>豆腐　みそ | 牛乳<br>のり | にんじん<br>こまつな | だいこん　ごぼう<br>ねぎ　もやし | ごはん<br>じゃがいも | 米油 | 767 | 26.9 | 24.7 | 2.9 |
| 28 | 火 | 背割りコッペパン　牛乳<br>チリコンカン　フライドポテト　卵スープ | 🥄 | 鶏卵　ベーコン<br>豚肉　大豆<br>レンズまめ | 牛乳 | こまつな<br>にんじん<br>トマト | たまねぎ　にんにく<br>マッシュルーム | パン<br>じゃがいも<br>でん粉　砂糖 | 米油 | 820 | 32.4 | 28.5 | 3.5 |
| 30 | 木 | ごはん　牛乳　きびなごのから揚げ<br>マーボー豆腐　小松菜の中華和え<br>グレープフルーツ | 🥄 | 豆腐　豚肉<br>大豆　みそ | 牛乳<br>きびなご | にんじん<br>こまつな | たまねぎ　乾しいたけ<br>ねぎ　しょうが<br>にんにく　きゅうり<br>グレープフルーツ | ごはん　でん粉<br>砂糖 | 米油<br>ごま油 | 730 | 28.4 | 18.1 | 2.1 |

※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。

## ご入学・ご進級おめでとうございます！

いよいよ新たな学年のスタートです。給食を通して様々なことを学び，身に付けていきましょう。

**生徒の1回あたりの学校給食摂取基準**

- ・エネルギー　830 kcal
- ・たんぱく質　27.0 ～ 41.5 g
- ・脂質　18.4 ～ 27.7 g
- ・食塩相当量　2.5 g 未満

① 1日3食を食べる大切さを知ること

② 自分に合った食事の量を知ること

③ 地場産品や郷土料理を知ること

④ 正しい手洗いをすること

⑤ マナーを守り楽しく会食すること

**令和７年度学校給食標語優秀賞**

四時間目　終わりのチャイムに　笑顔咲く

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☆