令和7年度

8・9月のよていこんだてひょう

小学校ブロック	七郷小，柳生小，西中田小，住吉台小，福岡小 館小，長命ケ丘小，根白石小，北中山小，桜丘小 寺岡小，南中山小

仙台市南吉成学校給食センター

日	曜日	こんだてめい		おもなしょくひんとはたらき おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる みどりのグループ	3・4ねんのえいようか エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	ししつ(g)	しょくえんそうとりょう(g)
25	月	しょくパン いちごジャム 牛乳 あじのトマトソースかけ パンプキンサラダ(マヨネーズ) おおむぎいりスープ		パン ジャム でんぷん こめあぶら オリーブゆ おおむぎ マヨネーズ	牛乳 あじ ぶたにく だいず	しょうが たまねぎ トマト にんにく キャベツ にんじん セロリー かぼちゃ きゅうり とうもろこし	652	25.4	21.0	2.5
26	火	ごはん 牛乳 なまあげのちゅうかふうみそだれかけ(2こ) きゅうりともやしのピリからあえ ワンタンスープ だいずいりこざかな		ごはん さとう こめあぶら こむぎこ ごまあぶら ごま	牛乳 なまあげ みそ ぶたにく うずらたまご だいず かたくちいわし	ねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい しょうが もやし きゅうり	596	22.9	17.4	2.1
27	水	**《おきなわけんのりょうりをあじわおう！》** ごはん 牛乳 ソースチキンカツ にんじんシリシリ いなむどぅち(おきなわふうぶたじる)		ごはん パンこ こめあぶら さとう こむぎこ でんぷん	牛乳 とりにく ぶたにく たまご なまあげ みそ かつおぶし まぐろあぶらづけ だいず	ほししいたけ だいこん にんじん	633	25.5	17.6	2.4
28	木	こめこパン 牛乳 さけのガーリックやき コーンいりサラダ とうにゅうスープ		パン こめこ さとう じゃがいも こめあぶら	牛乳 さけ ぶたにく とうにゅう いんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり	588	28.9	18.8	2.9
29	金	**★しゅんのやさいをつかったカレー～なつやさいカレー★** むぎごはん 牛乳 きびなごのからあげ(いそふうみ・2～3ほん) なつやさいカレー レモンドレッシングサラダ	🥜	おおむぎ ごはん でんぷん こめあぶら じゃがいも さとう	牛乳 きびなご あおさ ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ ズッキーニ ピーマン かぼちゃ トマト にんにく キャベツ きゅうり レモン	632	21.6	18.0	2.0
1	月	せわりコッペパン 牛乳 チリコンカン フライドポテト マカロニとやさいのスープ		パン じゃがいも こめあぶら マカロニ	牛乳 ぶたにく だいず	たまねぎ にんにく トマト チンゲンサイ しめじ にんじん	659	26.7	23.3	2.5
2	火	**★しゅんのやさい えだまめ★** ごはん 牛乳 むししゅうまい(2こ) はっぽうさい ゆでえだまめ		ごはん こむぎこ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら パンこ	牛乳 ぶたにく えび うずらたまご	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ しょうが えだまめ	606	21.7	16.0	2.1
3	水	**★しゅんのくだもの なし★** ごはん 牛乳 さわらのあんかけ こまつなのごまあえ さつまいものみそしる なし		ごはん でんぷん こめあぶら さとう さつまいも ごま	牛乳 さわら ぶたにく みそ	たまねぎ あかピーマン しめじ にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし しょうが なし	614	21.4	17.0	2.4
4	木	小ミルクパン 牛乳 ツナスパゲッティ ぶたにくのスープに ベイクドパンプキン		パン こめあぶら スパゲッティ	牛乳 まぐろあぶらづけ チーズ ぶたにく うずらたまご	かぼちゃ にんじん たまねぎ だいこん マッシュルーム キャベツ	603	22.9	24.6	2.7
5	金	**みやぎすいさんの日 あじ** ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) キャベツのこうみづけ にらたまみそしる		ごはん こむぎこ パンこ こめあぶら ごまあぶら ごま	牛乳 あじ たまご とうふ みそ	えのきたけ にら ねぎ キャベツ にんじん きゅうり しょうが	599	22.5	17.0	2.1
8	月	**《ベトナムのりょうり～バインミー・フォー》** せわりげんえんソフトパン 牛乳 ぶたにくのあまからソースかけ ベトナムふうなます えびのフォー		パン さとう ごまあぶら ごま ビーフン こめあぶら	牛乳 ぶたにく えび	しょうが にんにく たまねぎ ようなし こねぎ もやし レモン だいこん にんじん	621	24.7	23.9	2.5
9	火	わかめごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ ごもくきんぴら じゃがいもとこまつなのみそしる パインアップルのかんづめ		ごはん でんぷん こめあぶら じゃがいも さとう	わかめ 牛乳 あかうお とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	にんじん だいこん こまつな ごぼう たけのこ れんこん しょうが パインアップル	610	23.5	15.8	3.2
10	水	ごはん 牛乳 マーボーどうふ ごまいりそくせきづけ さつまいものあめがけ		ごはん さつまいも こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	牛乳 とうふ ぶたにく だいず みそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	672	21.7	16.0	1.6
11	木	**♪あたらしいメニュー あさりといかのカレースープ♪** とうにゅうしょくパン 牛乳 たらのバジルやき アーモンドコールスロー あさりといかのカレースープ ヨーグルト	🥜	パン さとう じゃがいも オリーブゆ こめあぶら アーモンド	とうにゅう 牛乳 たら あさり いか ヨーグルト	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん	597	27.6	19.6	2.9
12	金	ごはん 牛乳 ホキのてんぷら(しょうゆ) ひじきのいために ごじる		ごはん こむぎこ こめあぶら じゃがいも さとう	牛乳 ホキ だいず こおりどうふ みそ ひじき ぶたにく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ もやし さやいんげん	654	23.0	22.2	2.4
16	火	よこわりまるパン 牛乳 レバーいりメンチカツ だいこんサラダ コンソメスープ グレープフルーツ		パン パンこ こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん	牛乳 ぶたにく とりにく ぶたレバー ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリー だいこん きゅうり とうもろこし グレープフルーツ	577	22.5	19.5	2.8
17	水	**《あきのひがんにちなんで～おくずかけ》 ★しゅんのさかな さんま★** ごはん 牛乳 さんまのみりんぼし こまつなのせんだいみそあえ おくずかけ れいとうみかん		ごはん うーめん ふ さといも でんぷん さとう	牛乳 さんま とうふ あぶらあげ みそ	にんじん さやいんげん ほししいたけ キャベツ こまつな もやし みかん	672	24.2	17.8	2.7
18	木	むぎごはん 牛乳 ぶたにくとたまねぎのいためもの(ぶたどんのぐ) とうふとじゃがいものみそしる ようなしのかんづめ		おおむぎ ごはん こめあぶら さとう じゃがいも	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう にんにく ねぎ しょうが こまつな ようなし	609	22.1	14.0	2.1
19	金	しょくパン りんごジャム 牛乳 ゆでウインナーソーセージ(2ほん) キャベツとコーンのサラダ クラムチャウダー	🥜	パン ジャム じゃがいも こめあぶら	牛乳 ウインナーソーセージ あさり いんげんまめ チーズ だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	673	24.9	26.3	2.9
22	月	ごはん 牛乳 かつおのごまみそかけ わかめサラダ けんちんじる		ごはん でんぷん こめあぶら ごま さとう じゃがいも ごまあぶら	牛乳 かつお みそ なまあげ わかめ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	604	26.0	15.7	2.8
24	水	ココアパン 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) なすとズッキーニのミートソースあえ ジュリアンスープ		パン こむぎこ こめあぶら さとう パンこ でんぷん	牛乳 わかさぎ ぶたにく だいず レンズまめ ベーコン	なす ズッキーニ にんじん たまねぎ にんにく パセリ キャベツ えのきたけ	605	22.6	22.4	2.6
25	木	**《かんこくのりょうりをあじわおう！》** ごはん 牛乳 とうふハンバーグのプルコギソースかけ チョレギサラダ(きざみのり) クッパスープ		ごはん さとう ごまあぶら ごま パンこ こむぎこ でんぷん	牛乳 とうふ とりにく ぶたにく たまご のり	たまねぎ にんにく ねぎ ようなし にんじん もやし にら ほししいたけ きゅうり キャベツ	569	21.1	15.5	2.3
26	金	ごはん 牛乳 にくじゃが あおさフライビーンズ やさいのみそあえ グレープフルーツ		ごはん でんぷん こめあぶら じゃがいも さとう	牛乳 だいず あおさ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ こまつな もやし グレープフルーツ	631	23.5	16.8	1.5
29	月	こめこフォカッチャ 牛乳 にくだんごのハニーマスタードソースかけ(3こ) チンゲンサイとしめじのソテー ミネストローネ		パン こめこ はちみつ でんぷん さとう マカロニ じゃがいも オリーブゆ こめあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく だいず まぐろあぶらづけ	たまねぎ レモン にんじん セロリー トマト にんにく チンゲンサイ とうもろこし しめじ しょうが	582	26.1	19.0	3.0
30	火	ごはん 牛乳 もうかさめのあげに ひじきのわふうサラダ にらととうふのみそしる		ごはん でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも ごま	牛乳 さめ とうふ みそ ひじき	えのきたけ にら ねぎ にんじん キャベツ もやし しょうが	577	22.7	15.5	2.8

※はしは，毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 🥜 印は，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。

◎食材からだけでは摂取が難しい栄養素(鉄・食物繊維)を補うために一部，栄養 強 化食 品を使用しています。

《今月の目標…食事と運動について考えよう》

おくずかけ　郷土の味も　給食で　　仙台市立小学校　　児童

☆紙は大切な資源です。集団資源回 収 等を活用しましょう。