

5月の予定献立表



仙台市南吉成学校給食センター

中学校 1ブロック
 広陵中, 南吉成中, 仙台青陵中等教育学校
 吉成中, 桜丘中, 錦ヶ丘中, 広瀬中

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)
			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	水	丸パン 牛乳 ハンバーグのマッシュルームソースかけ マスタードドレッシングサラダ ABCマカロニスープ オレンジ	豚肉 鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム セロリー とうもろこし きゅうり キャベツ オレンジ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	バター 米油	748	30.8
2	木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き きざみ昆布と野菜の炒め煮 豆乳入りみそ汁	豚肉 鶏肉 みそ 豆乳 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが はくさい たまねぎ ねぎ れんこん ごぼう	ごはん 砂糖	米油	761	30.7
7	火	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 五目豆腐 さつまいもの天ぷら ピリ辛きゅうり	豆腐 豚肉 うずら卵 大豆	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ はくさい ほししいたけ しょうが きゅうり	ごはん 大麦 さつまいも 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	864	27.1
8	水	★旬の果物 甘夏みかん★ ソフトパン 牛乳 鶏肉のバジル焼き ビーンズサラダ 米粉のクラムチャウダー 甘夏みかん	鶏肉 あさり ベーコン 大豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし あまなつみかん	パン 砂糖 じゃがいも 米粉	米油	766	40.9
9	木	《たけのご飯にして食べよう!》 ごはん 牛乳 たけのご飯の具 さけの薬味たれかけ みそけんちん汁	さけ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ しょうが たけのご ほししいたけ だいこん ごぼう	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	778	34.0
10	金	食パン いちごジャム 牛乳 あじのコーンソース焼き にんじんサラダ うずら卵とチンゲンサイのスープ	あじ 豚肉 うずら卵	牛乳	チンゲンサイ にんじん	とうもろこし たまねぎ えのきたけ キャベツ えだまめ レモン にんにく	パン ジャム 砂糖	マヨネーズ 米油 オリーブ油	758	33.2
13	月	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 小魚入りポップビーンズ フルーツポンチ	大豆 豚肉	牛乳 かたくちいわし チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく りんご パインアップル みかん もも	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	880	30.6
14	火	ごはん 牛乳 ホキフライ(ソース) 五目きんぴら 具汁	ホキ 大豆 凍り豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう れんこん	ごはん 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 じゃがいも	米油	777	29.7
15	水	小減塩パン 牛乳 みそラーメン 蒸ししゅうまい(3個) ひじきの中華和え ヨーグルト	豚肉 みそ 大豆	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ もやし にんにく キャベツ	パン 砂糖 小麦粉 中華めん パン粉 でん粉	ごま油 ごま	747	33.2
16	木	《宮城県の特産品 ささかまぼこ・仙台みそ》 ごはん 牛乳 ささかまぼこの磯辺揚げ 肉じゃが 小松菜の仙台みそ和え 甘夏みかん	ささかまぼこ 豚肉 大豆 みそ	牛乳 あおさ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ あまなつみかん	ごはん 砂糖 小麦粉 じゃがいも	米油	786	33.0
17	金	背割りコッパン 牛乳 チリコンカン ベイクドポテト ジュリアンスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ えのきたけ	パン じゃがいも	米油	784	35.0
20	月	★旬の魚 さわら(鱈)★ ごはん 牛乳 さわらのウスターソースかけ もやしのごま和え わかめと生揚げのみそ汁	さわら 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが だいこん ねぎ もやし	ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま	751	28.7
21	火	ごはん 牛乳 ししゃも天ぷら(2本) 肉豆腐 大根ときゅうりの即席漬	豚肉 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん	しょうが ねぎ えのきたけ しめじ だいこん きゅうり	ごはん 砂糖 小麦粉 でん粉	米油 ごま	791	29.7
22	水	ミルクパン 牛乳 豚肉のガーリックソースかけ チンゲンサイとコーンのソテー レンズ豆のスープ	豚肉 ベーコン レンズ豆 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー とうもろこし	パン 砂糖	米油	766	31.4
23	木	ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ れんこんとひじきの和え物 沢煮椀 オレンジ	さば 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう れんこん とうもろこし きゅうり しょうが オレンジ	ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま	814	27.1
24	金	食パン はちみつ 牛乳 肉だんごのアップルソースかけ(4個) グリーンサラダ キャロットポターージュ	豚肉 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ クリーム	にんじん	たまねぎ りんご しょうが にんにく レモン キャベツ きゅうり	パン 砂糖 はちみつ じゃがいも	米油	852	33.4
27	月	《新しいメニュー ルーロー飯にして食べよう!》 ごはん 牛乳 ルーロー飯の具 ビーフン入りスープ さつまいものあめがけ 甘夏みかん	豚肉 うずら卵	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	たけのこ しょうが にんにく はくさい ねぎ あまなつみかん	ごはん 砂糖 さつまいも でん粉 ビーフン	米油 ごま油	799	25.6
28	火	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) わかめサラダ 利休汁	あじ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう だいこん しめじ ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 パン粉 小麦粉	米油 ごま ごま油	754	27.5
29	水	ココアパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ(マヨネーズ) コンソメスープ 大豆入り小魚	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 かたくちいわし あおさ	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ セロリー きゅうり とうもろこし	パン ジャム 砂糖	マヨネーズ ごま	755	37.9
30	木	《熊本県の郷土料理 太平燕》 麦ごはん ふりかけ 牛乳 かつおとカシューナッツの炒め物 太平燕(タピエーン) オレンジ	大豆 かつお 凍り豆腐 鶏肉 えび いか	牛乳 のり	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ ほししいたけ オレンジ	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 春雨 じゃがいも	米油 ごま カシューナッツ ごま油	805	37.4
31	金	背割りコッパン 牛乳 ウインナーソーセージのトマトソースかけ(2本) アーモンドコールスロー クリームスープ	ウインナーソーセージ 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 小麦粉	オリーブ油 米油 バター アーモンド	818	31.7

※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。 ※献立内容に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。

生徒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

《今月の目標…食事の大切さを知ろう》

四時間目 ずっと気になる 献立が

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☆