

5月の予定献立表



《今月の目標…食事の大切さを知ろう》

仙台市南吉成学校給食センター

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							
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ きざみ昆布と野菜の炒め煮 キャベツとたまねぎのみそ汁 大豆入り小魚	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ 大豆	牛乳 こんぶ かたくちいわし	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ れんこん ごぼう しょうが にんにく	ごはん 砂糖 でん粉	米油	780	28.1	21.8	3.3
7	木	麦ごはん 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	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい 乾しいたけ しょうが きゅうり	大麦 ごはん 小麦粉 砂糖 さつまいも でん粉	米油 ごま油	817	24.4	26.2	2.0
8	金	《トルコの料理を味わおう～さばサンドにして食べよう！》 コッペパン 牛乳 さばの竜田揚げ(トルコ風さばサンドの具) レモンドレッシングサラダ(トルコ風さばサンドの具) トルコ風レンズ豆のスープ ドリンクヨーグルト	さば ベーコン レンズまめ	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン しょうが	パン でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 オリーブ油 バター	716	29.2	24.9	3.6
11	月	★旬の果物 甘夏みかん★ ごはん 牛乳 生揚げの甘酢あんかけ(3個) ささかまぼこ入りきんぴら わかめのみそ汁 甘夏みかん	生揚げ みそ ささかまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	乾しいたけ だいこん たまねぎ 根菜ねぎ ごぼう れんこん あまなつみかん	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま 米油	719	22.7	16.2	2.5
12	火	ココアパン 牛乳 たららのバジル焼き にんじんサラダ ふわふわ卵スープ オレンジ	たら 鶏卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こねぎ	にんにく どうもろこし たまねぎ キャベツ えだまめ レモン オレンジ	パン 砂糖 パン粉	オリーブ油 米油	767	31.7	25.4	3.2
13	水	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 わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく りんご バイナップル みかん もも	大麦 ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	861	27.2	22.8	1.8
14	木	《たけのごはんにして食べよう！》 ごはん 牛乳 たけのごはんの具 さけの薬味たれかけ みそけんちん汁	さけ 豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	根菜ねぎ しょうが だいこん ごぼう たけのこ 乾しいたけ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	778	31.4	19.9	3.2
15	金	小減塩ソフトパン 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	豚肉 みそ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん にら	たまねぎ もやし にんにく キャベツ しょうが	パン 小麦粉 中華めん 砂糖 でん粉 パン粉	ごま油 ごま	727	28.2	26.3	3.6
18	月	《宮城県産の食材～もうかさめ 宮城県の郷土料理～はっと汁》 ごはん 牛乳 もうかさめのみそだれかけ 小松菜の香味和え はっと汁 甘夏みかん	さめ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん 根菜ねぎ もやし にんにく あまなつみかん	ごはん でん粉 砂糖 すいとん	米油 ごま油 ごま	776	28.7	18.4	3.0
19	火	コッペパン 牛乳 チリコンカン ベイクドポテト ジュリアンスープ ヨーグルト	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ	パン じゃがいも	米油	818	33.0	26.2	3.3
20	水	★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 根菜ねぎ もやし	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	746	25.7	21.5	2.9
21	木	ごはん のりの佃煮 牛乳 ししやも天ぷら(2本) 肉豆腐 大根ときゅうりのしそ風味漬 オレンジ	豚肉 豆腐	牛乳 のり ししやも	にんじん しそ	しょうが 根菜ねぎ しめじ えのきたけ だいこん きゅうり オレンジ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油	784	27.2	23.3	2.2
22	金	食パン はちみつ 牛乳 豚肉のマスタード焼き ジャーマンポテト 卵とチンゲンサイのスープ	豚肉 鶏卵 ベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじん パセリ	たまねぎ えのきたけ どうもろこし	パン はちみつ じゃがいも	米油	754	29.3	26.0	3.0
25	月	ごはん 牛乳 赤魚の竜田揚げ れんこんとひじきの和え物 沢煮焼	あかうお 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう れんこん どうもろこし きゅうり しょうが	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	708	25.1	17.5	2.6
26	火	コッペパン 牛乳 肉だんこのペアーソースかけ(4個) グリーンサラダ キャロットポタージュ グレープフルーツ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ クリーム	にんじん	たまねぎ 洋なし しょうが にんにく レモン キャベツ きゅうり グレープフルーツ	パン 砂糖 じゃがいも	米油	786	31.8	26.4	3.4
27	水	《タイの料理を味わおう～ガパオライスにして食べよう！》 ごはん 牛乳 ガパオライスの具 目玉焼き ビーフン入りスープ バイナップルの缶詰	鶏卵 鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん にら	たまねぎ しめじ にんにく はくさい 根菜ねぎ バイナップル	ごはん 砂糖 ビーフン	ごま油	788	33.7	18.1	2.6
28	木	わかめごはん 牛乳 あじフライ 小松菜のおひたし 利休汁	あじ 油揚げ みそ	わかめ 牛乳	にんじん こまつな	ごぼう れんこん 乾しいたけ しめじ キャベツ	ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米油 ごま	748	25.0	19.8	3.2
29	金	ミルクパン 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	鶏肉 豚肉	牛乳	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 きゅうり どうもろこし	パン ジャム	マヨネーズ	727	29.8	24.1	3.5

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印は、スプーンもあつ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。

令和7年度 学校給食標語 優秀賞

給食を 食べると笑顔の 花が咲く

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☆