

5月の予定献立表



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) |
|----|----|--|-------------------------------|---------------------------|----------------------|---|-----------------------------------|-------------------------|-----------------|--------------|
| | | | 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 | ★旬を味わおう！たけのこ・わかめ★ ごはん 牛乳 さばのねぎみそだれかけ 小松菜のごま和え わかめとたけのこのすまし汁 甘夏みかん | さば 豆腐 | みそ 牛乳 わかめ | こまつな にんじん | ねぎ しょうが キャベツ えのきたけ たけのこ あまなつみかん | ごはん 砂糖 でん粉 ふ | 米油 ごま | 854 | 29.1 |
| 2 | 木 | 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 |
| 7 | 火 | 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 |
| 8 | 水 | 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 |
| 9 | 木 | ★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 |
| 10 | 金 | 《たけのこご飯にして食べよう！》 ごはん 牛乳 たけのこごはんの具 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 たけのこ ほししいたけ だいこん ごぼう | ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも | 米油 ごま ごま油 | 778 | 34.0 |
| 13 | 月 | 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 |
| 14 | 火 | 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 |
| 15 | 水 | ごはん 牛乳 ホキフライ(ソース) 五目きんぴら 呉汁 | 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 |
| 16 | 木 | 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 |
| 17 | 金 | 《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 |
| 20 | 月 | 背割りコッペパン 牛乳 チリコンカン ベイクドポテト ジュリアンスープ | 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 |
| 21 | 火 | ★旬の魚 さわら(鱸)★ 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 |
| 22 | 水 | 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 |
| 23 | 木 | 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 | 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 |
| 24 | 金 | 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 |
| 27 | 月 | 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 |
| 28 | 火 | 《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 |
| 29 | 水 | 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 |
| 30 | 木 | 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 |
| 31 | 金 | 《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(タビ-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 |

※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。

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☆