

* 今月の目標 * 食事の大切さを知ろう

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		主にエネルギーになる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	ごはん 牛乳 かつおのかりん揚げ ごまみそ和え 若竹汁 ブルーベリーヨーグルト	かつお みそ 豆腐 なると	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが もやし とうもろこし たけのこ 根深ねぎ	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	793	31.3	14.6	2.5
7	木	コッペパン りんごジャム 牛乳 豚肉のクリームソースかけ マカロニサラダ ジュリエンスープ	豚肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ だいこん セロリー	パン ジャム マカロニ 砂糖	バター 米油	723	27.1	25.1	2.8
8	金	ごはん 牛乳 きびなごのピリ辛ソースかけ(5~7本) 肉みそひじき 根菜汁 甘夏みかん	豚肉 大豆 みそ 油揚げ	牛乳 きびなご ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん れんこん 根深ねぎ あまなつみかん	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油 ごま	757	26.8	17.8	2.3
11	月	ごはん 牛乳 野菜カレー 揚げミートボール(4個) 海そうサラダ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ チーズ 脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ にんにく	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	865	28.7	27.7	2.3
12	火	ココアパン 牛乳 鶏肉のバジル焼き レモンドレッシングサラダ 大麦と野菜のスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん こまつな パセリ	にんにく キャベツ きゅうり レモン たまねぎ えのきたけ セロリー	パン 砂糖 大麦 じゃがいも	米油	718	30.1	22.3	2.8
13	水	わかめごはん 牛乳 ささかまぼこの天がら 油ふ入りみそ汁 ずんだだんご	ささかまぼこ 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	にんじん こまつな	えだめめ だいこん はくさい 根深ねぎ	ごはん 油ふ 小麦粉 砂糖 しらたまもち じゃがいも	米油	735	24.0	14.9	3.2
14	木	バターロールパン 牛乳 まぐろのアーモンドソースかけ マカロニのクリーム煮 小松菜のサラダ オレンジ	まぐろ ベーコン	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	きゅうり たまねぎ グリンピース マッシュルーム とうもろこし オレンジ	パン でん粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	バター 米油 アーモンド	820	34.0	28.4	3.4
15	金	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギソースかけ 生揚げのチゲ チョレギサラダ(きざみのり)	豚肉 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	しょうが 根深ねぎ にんにく 洋なし キャベツ きゅうり はくさい しめじ	ごはん 砂糖	ごま油 ごま	782	30.2	24.4	2.7
18	月	ごはん 牛乳 ホキの甘酢あんかけ 荻わかめの五目炒め 小松菜と油揚げのみそ汁	ホキ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 荻わかめ	にんじん こまつな	れんこん はくさい 根深ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油 ごま	788	25.5	25.0	3.3
19	火	食パン はちみつ 牛乳 豆腐ハンバーグのトマトソースかけ ポテトとコーンのサラダ 卵スープ	豆腐 鶏肉 鶏卵 大豆 豚肉	牛乳	トマト にんじん こまつな	たまねぎ にんにく きゅうり とうもろこし はくさい	パン でん粉 はちみつ 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ油	761	29.4	26.4	2.9
20	水	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ごま和え 豚汁 甘夏みかん	ほっけ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう 根深ねぎ あまなつみかん	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま 米油	707	27.2	15.0	3.4
21	木	小減塩ソフトパン 牛乳 ごぼうスパゲッティ えびフリッター(3個) 白いんげん豆のポタージュ	えび ベーコン 豚肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん こねぎ パセリ	ごぼう しめじ にんにく たまねぎ	パン 小麦粉 スパゲッティ じゃがいも	米油 バター	813	31.1	28.6	2.8
22	金	ごはん 牛乳 豚肉と豆腐のみそ炒め さつまいもコロケ 野菜の香味和え	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし にんにく 根深ねぎ たまねぎ しょうが	ごはん でん粉 パン粉 砂糖 さつまいも	米油 ごま油	768	23.4	19.2	2.1
25	月	ごはん 牛乳 赤魚の照り焼き ひじきサラダ にらたまみそ汁 パインアップル缶	あかうお 鶏卵 豆腐 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	キャベツ とうもろこし たまねぎ 乾しいたけ パインアップル	ごはん 砂糖	米油 ごま油	737	28.1	15.1	2.6
26	火	背割コッペパン 牛乳 チリコンカン フライドポテト 鶏肉と野菜のスープ ヨーグルト	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	トマト こまつな にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ だいこん セロリー	パン じゃがいも 砂糖	米油	856	32.5	28.5	2.8
27	水	ごはん 牛乳 ししゃもフライ(2本) 塩マーボー豆腐 パンサンスー グレープフルーツ	豆腐 鶏肉 大豆	牛乳 ししゃも	にんじん チンゲンサイ こまつな	きゅうり キャベツ 乾しいたけ たけのこ にんにく しょうが えのきたけ 根深ねぎ グレープフルーツ	ごはん 小麦粉 パン粉 はるさめ 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	773	27.3	21.0	2.3
28	木	食パン ブルーベリージャム 牛乳 カップエッグ ハヤシシチュー 大豆サラダ	鶏卵 大豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン ジャム 砂糖 じゃがいも	米油	778	30.4	26.7	3.3
29	金	ごはん 牛乳 さわらのごまソースかけ 切干し大根のピリ辛炒め 呉汁	さわら 豚肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳	にら にんじん	しょうが もやし 切干しだいこん 根深ねぎ にんにく ごぼう はくさい	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	804	30.1	22.6	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について、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▶



給食は 一番好きな 時間割

仙台市立中学校 生徒