

高校		松陵支援学校高等部		* 今月の目標 * 食事と運動について考えよう								仙台市野村学校給食センター			
日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー 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							
8/25	火	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(3個) マーボー豆腐 わかめサラダ 冷凍みかん	豚肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ きゅうり たけのこ 乾しいたけ にんにく 根深ねぎ しょうが みかん	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	875	31.7	24.0	3.0			
26	水	食パン りんごジャム 牛乳 たらフライ(ソース) ミートボールのトマト煮 ポテトバターソテー	たら 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	パセリ にんじん トマト	とうもろこし たまねぎ セロリー にんにく マッシュルーム	パン ジャム 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米油 バター オリーブ油	876	36.1	30.0	3.2			
27	木	ごはん 牛乳 豚肉のみそ漬焼き 小松菜とえのきたけのおひたし 根菜汁	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	はくさい えのきたけ ごぼう だいこん れんこん 根深ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油	729	24.4	19.9	2.4			
28	金	ファイバーブレッド 牛乳 フライビーンズ(スパイス味) ハヤシシチュー コールスロー オレンジ	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ オレンジ	パン でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	788	29.3	27.7	3.6			
31	月	ごはん 牛乳 さめのたまねぎソースかけ 五目豆 利休汁	さめ 大豆 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こねぎ	たまねぎ ごぼう たけのこ はくさい 乾しいたけ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	777	30.7	19.8	3.5			
9/1	火	ごはん 牛乳 鮭のごまソースかけ 油ふり肉じゃが 切干大根の和え物 ぶどう(2〜3個) 【防災の日 献立】 切干大根の和え物 油ふり肉じゃが	さけ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	しょうが 根深ねぎ 切干しだいこん きゅうり たまねぎ しめじ ぶどう	ごはん 砂糖 油ふり じゃがいも	ごま油 ごま 米油	823	31.2	17.4	2.6			
2	水	小減塩ソフトパン 牛乳 みそラーメン ささみフライ(カレー味) 野菜の香味和え いちごヨーグルト	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん にら	キャベツ にんにく たまねぎ もやし 根深ねぎ	パン パン粉 砂糖 中華めん	米油 ごま油	743	32.1	24.9	3.2			
3	木	ごはん 牛乳 チンジャオロースー 春巻き スーミータン 大豆入り小魚	豚肉 鶏肉 鶏卵 大豆	牛乳 かた(かい)	にんじん パプリカ ビーマン チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが たけのこ にんにく 乾しいたけ とうもろこし	ごはん でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	820	29.5	20.8	2.4			
4	金	横割丸パン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ ビーンズサラダ ミルクスープ	豚肉 鶏肉 大豆 凍り豆腐	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ はくさい セロリー	パン 砂糖 じゃがいも	米油	743	30.8	26.6	3.7			
7	月	ごはん ふりかけ 牛乳 えびフリッター(4個) 茎わかめの和え物 うずら卵のピラッスー パインアップル缶	大豆 えび 豚肉 うずら卵 豆腐	牛乳 茎わかめ	にんじん にら	キャベツ きゅうり しょうが にんにく 根深ねぎ たまねぎ パインアップル	ごはん 小麦粉 砂糖	米油 ごま油	818	28.1	25.3	3.3			
8	火	ごはん(ごはん 栗ごはんの具) 牛乳 かつおの揚げ煮 小松菜と豆腐のみそ汁 なし 【重陽の節句に ちなんだ献立】 栗ごはん 【旬の果物】 なし	かつお 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	乾しいたけ たまねぎ だいこん 根深ねぎ なし	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 くり	744	29.1	15.1	3.4			
9	水	食パン ブルーベリージャム 牛乳 豚肉のバジル焼き 枝豆とコーンのサラダ 豆乳スープ	豚肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	にんにく えだまめ とうもろこし キャベツ はくさい たまねぎ しめじ	パン ジャム 砂糖 じゃがいも	米油	821	32.6	29.6	3.4			
10	木	ごはん 牛乳 ししゃもフライ(2本) 生揚げの中華煮 ひじきサラダ	生揚げ 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし もやし 根深ねぎ たまねぎ 乾しいたけ しょうが たけのこ にんにく	ごはん 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	米油 ごま油	852	31.5	30.0	3.0			
11	金	背割コッペパン 牛乳 チリコンカン きのこと卵のスープ キャラメルアーモンドポテト	豚肉 大豆 鶏卵	牛乳	トマト にんじん こねぎ	たまねぎ にんにく しめじ えのきたけ キャベツ	パン さつまいも 砂糖 でん粉	米油 バター アーモンド	813	30.2	26.2	3.6			
14	月	ごはん 牛乳 鮭のしょうが焼き 磯辺和え(きざみのり) 呉汁	さけ 大豆 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	しょうが もやし ごぼう だいこん 根深ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油 米油	755	32.9	18.6	2.6			
15	火	ごはん 牛乳 鶏肉のチリソースかけ ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ) 鶏肉のチリソースかけ ヤムウンセン えびボールスープ 【味めぐり】タイ えびボールスープ	鶏肉 たら えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	根深ねぎ にんにく しょうが きゅうり セロリー たまねぎ もやし 乾しいたけ	ごはん でん粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま油	728	31.6	14.2	3.4			
16	水	小バターロールパン 牛乳 あさりとトマトのスパゲッティ ミートボールのクリームソースかけ(3個) 卵スープ	豚肉 鶏肉 あさり 鶏卵 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく はくさい	パン スパゲッティ でん粉	バター 米油 オリーブ油	810	33.0	30.9	3.8			
17	木	わかめごはん 牛乳 さばの照り焼き 野菜のみそ和え おくずかけ 冷凍みかん 【お彼岸にちなんだ献立】 おくずかけ	さば みそ 豆腐 油揚げ	わかめ 牛乳	にんじん こまつな	もやし だいこん なす 乾しいたけ みかん	ごはん 砂糖 温麺 でん粉 じゃがいも	米油	852	28.3	26.3	3.6			
18	金	ココアパン 牛乳 豆腐ハンバーグのソースかけ チンゲンサイのサラダ コーンスープ グレープフルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし グレープフルーツ	パン 砂糖 じゃがいも	米油 バター	860	30.3	30.0	3.4			
24	木	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 油ふりみそ汁 ごまだんご(3〜5個) 【十五夜にちなんだ献立】 ごまだんご	さんま みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん はくさい えのきたけ 根深ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 しらすもち 油ふり じゃがいも	米油 ごま	877	24.2	24.6	2.7			
25	金	ごはん 牛乳 赤魚のしょうが焼き 豚肉と生揚げのみそ炒め 野菜の五目おみそ	あかうお 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ たけのこ とうもろこし 乾しいたけ 根深ねぎ えだまめ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま ごま油 米油	787	33.5	21.2	2.7			
28	月	ミルクパン 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ ピーマンサラダ ミネストローネ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	レモン キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ セロリー にんにく	パン でん粉 砂糖 ビーフン じゃがいも	米油 ごま油 オリーブ油	764	32.1	27.7	3.6			
29	火	ごはん 牛乳 ポークカレー わかさぎフリッター(3本) 小松菜ともやしのソテー ヨーグルト	ベーコン 豚肉	牛乳 脱脂粉乳 わかさぎ チーズ ヨーグルト	こまつな にんじん	もやし とうもろこし たまねぎ にんにく グリンピース	ごはん 小麦粉 じゃがいも	米油	871	26.9	23.1	2.5			
30	水	食パン はちみつ 牛乳 豚肉のアーモンドソースかけ ポテトサラダ(マヨネーズ) 大麦と野菜のスープ オレンジ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな パセリ	きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ セロリー オレンジ	パン はちみつ 砂糖 大麦 じゃがいも	アーモンド マヨネーズ	819	30.9	28.7	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。