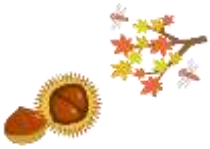
令和７年度

1ブロック	中田小，南材木町小 八木山小，上野山小



10月のよていこんだてひょう

＝今月の目標＝　旬の食べ物について知ろう

毎月19日は食育の日

仙台市太白学校給食センター

日	曜日	こんだてめい		おもなしょくひんとはたらき おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる みどりのグループ	3･4ねんのえいようか エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	ししつ(g)	しょくえんそうとりょう(g)
1	水	コッペパン　牛乳　ぶたにくのマスタードやき ジュリエンヌスープ　オレンジ		パン　こめあぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく	にんじん　たまねぎ　キャベツ　セロリー えのきたけ　パセリ　オレンジ	554	23.8	21.9	2.6
2	木	**★10がつ6かは　じゅうごやです★** **★しゅんのしょくざい　さといも★** ごはん　牛乳　たらのやくみたれかけ とうふとさといものみそしる　ごまだんご(3こくらい)	🔗	ごはん　こめあぶら さとう　ごまあぶら さといも　しらたまもち ごま　でんぷん	ぎゅうにゅう　たら とうふ　みそ	ねぶかねぎ　レモン　こまつな しめじ　だいこん　にんじん	652	21.3	16.4	2.2
3	金	チーズパン　牛乳　とりにくのガーリックやき ポトフ　れいとうもも		パン　さとう　こめあぶら じゃがいも	チーズ　ぎゅうにゅう　とりにく ウインナーソーセージ	にんにく　にんじん　たまねぎ　キャベツ マッシュルーム　パセリ　もも	654	29.6	23.6	2.8
6	月	ごはん　牛乳　ヒレカツ(ソース) ひじきのいためにこ　なめこじる　ヨーグルト	🔗	ごはん　パンこ こめあぶら　さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく　ひじき だいず　あぶらあげ　とうふ みそ　ヨーグルト	にんじん　なめこ　こまつな だいこん　ねぶかねぎ	671	26.0	19.9	2.3
7	火	ごはん　たまごふりかけ　牛乳　さけのこうみやき ごまみそワンタンスープ　オレンジ		ごはん　さとう　こめあぶら こむぎこ　ごま　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　かつおぶし　たまご さけ　ぶたにく　みそ	しょうが　にんにく　にんじん　チンゲンサイ もやし　ねぶかねぎ　にら　きくらげ　オレンジ	586	25.2	14.3	2.2
8	水	メロンパン　牛乳　トマトクリームスパゲッティ とりにくのレモンソースかけ かいそうサラダ(あおじそドレッシング)		パン　でんぷん こめあぶら　さとう スパゲッティ　オリーブゆ	たまご　ぎゅうにゅう　とりにく のり　わかめ　ベーコン チーズ　クリーム	レモン　キャベツ　きゅうり にんじん　たまねぎ　にんにく トマト　マッシュルーム	667	25.7	24.7	2.8
9	木	ごはん　牛乳　さばのピリからやき にくだんごスープ　パインアップルのかんづめ		ごはん　さとう　ごまあぶら こめあぶら　はるさめ	ぎゅうにゅう　さば みそ　とりにく	しょうが　にんにく　たまねぎ　パインアップル ねぶかねぎ　にんじん　チンゲンサイ　きくらげ	671	21.6	22.1	1.9
10	金	コッペパン　りんごジャム　牛乳　フライビーンズ クリームシチュー　グレープフルーツ	🔗	パン　ジャム　でんぷん こめあぶら　じゃがいも	ぎゅうにゅう　だいず　とりにく チーズ　だっしふんにゅう　クリーム	にんじん　たまねぎ　えだまめ　パセリ マッシュルーム　グレープフルーツ	633	26.6	22.4	2.2
16	木	**★ちゅうごくりょうりをあじわおう★**　毎月19日は食育の日 ごはん　牛乳　やきぎょうざ(2こ) マーボーどうふ　きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	🔗	ごはん　こむぎこ こめあぶら　ごまあぶら さとう　でんぷん	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とうふ だいず　みそ	キャベツ　にんじん　ほししいたけ ねぶかねぎ　しょうが　にんにく きりぼしだいこん　きゅうり　とうもろこし	626	23.3	17.5	2.0
17	金	**★せんだいいもにをあじわおう★** ごはん　やきのり　牛乳　ホキのてんぷら(しょうゆ) せんだいいもに　オレンジ		ごはん　こむぎこ こめあぶら　さといも	ぎゅうにゅう　のり　ホキ ぶたにく　とうふ　みそ	にんじん　はくさい　ごぼう だいこん　ねぶかねぎ しめじ　オレンジ	648	21.8	23.2	1.8
20	月	こめこフォカッチャ　牛乳 ぶたにくのバジルやき ラビオリのトマトソースあえ　コーンポタージュ	🔗	パン　こめこ　さとう オリーブゆ　こむぎこ じゃがいも　こめあぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく こおりどうふ　チーズ だっしふんにゅう　クリーム	にんにく　たまねぎ　にんじん パセリ　マッシュルーム トマト　とうもろこし	644	29.7	23.1	3.0
21	火	**★とうほくぶんかのひ　あおもりのきょうどりょうり★** **★しゅんのくだもの　りんご★** わかめごはん　牛乳　かつおのたつたあげ せんべいじる　りんご		ごはん　でんぷん こめあぶら かやきせんべい	わかめ　ぎゅうにゅう かつお　とりにく あぶらあげ	にんじん　ごぼう　はくさい まいたけ　ねぶかねぎ　りんご	585	24.5	13.6	2.6
22	水	げんえんソフトパン　牛乳 デミグラスソースハンバーグ　やさいスープ アーモンドいりスイートポテト	🔗	パン　こめあぶら さつまいも　アーモンド さとう　バター	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　クリーム　ベーコン	たまねぎ　にんじん　キャベツ パセリ　セロリー	654	23.0	25.3	2.3
23	木	むぎごはん　牛乳　だいずいりキーマカレー あおさフライドポテト　キャロットサラダ	🔗	おおむぎ　ごはん　こめあぶら じゃがいも　さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　あおさ	にんじん　たまねぎ　えだまめ　にんにく しょうが　トマト　きゅうり　とうもろこし　レモン	671	22.9	19.2	2.0
24	金	**★やまがたふういもにをあじわおう★** ごはん　牛乳　ぶりのみそづけやき やまがたふういもに　こまつなのにびたし		ごはん　さとう こめあぶら　さといも	ぎゅうにゅう　ぶり　みそ ぎゅうにく　あぶらあげ	にんじん　まいたけ ねぶかねぎ　こまつな	614	24.7	18.0	2.1
27	月	こめこきなこパン　牛乳　わかさぎフリッター(2ほん) レモンドレッシングサラダ　ミルクスープ		パン　こめこ　こむぎこ　さとう こめあぶら　じゃがいも	きなこ　ぎゅうにゅう わかさぎ　ベーコン　チーズ	キャベツ　きゅうり　とうもろこし にんじん　レモン　たまねぎ　パセリ	636	24.0	26.0	2.2
28	火	ごはん　牛乳　あさりごはんのぐ ぶたにくのごまソースかけ　さつまじる		ごはん　こめあぶら　さとう ごま　さつまいも	ぎゅうにゅう　ぶたにく　あさり あぶらあげ　とりにく　みそ	しょうが　ごぼう　にんじん えだまめ　だいこん　ねぶかねぎ	648	24.0	19.1	2.2
29	水	**★しゅんのくだもの　シャインマスカット★** よこわりまるパン　牛乳　えびカツ(ソース) トマトスープ　シャインマスカット(2こくらい) だいずいりこざかな		パン　パンこ　こめあぶら じゃがいも　オリーブゆ	ぎゅうにゅう　えび　ベーコン だいず　かたくちいわし	キャベツ　にんじん　たまねぎ にんにく　トマト　パセリ　ぶどう	613	25.7	21.9	2.9
30	木	**★11がつ2かは　じゅうさんやです★** ごはん　のりのつくだに　牛乳　やきささかまぼこ よしのじる　ずんだだんご(3こくらい)	🔗	ごはん　こめあぶら ふ　でんぷん しらたまもち　さとう	ぎゅうにゅう　のり ささかまぼこ　とうふ	にんじん　だいこん　ねぶかねぎ ごぼう　えだまめ	591	20.8	10.5	2.1
31	金	ごはん　牛乳　ユーリンチー うずらたまごいりちゅうかスープ　オレンジ		ごはん　でんぷん　こめあぶら ごまあぶら　さとう	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　うずらたまご　とうふ	にんにく　しょうが　ねぶかねぎ　たまねぎ チンゲンサイ　にんじん　きくらげ　オレンジ	595	25.3	18.1	2.1

※はしは，毎日忘れず持ってきましょう。　※🔗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。

令和６年度学校給食標語優秀賞　**残さない　それがぼくらの　SDGs**　仙台市立小学校　児童