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

8・9月のよていこんだてひょう

＝今月の目標＝食事と運動について考えよう

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)	しょくえんそうとうりょう(g)
25	月	小ミルクパン 牛乳 みそラーメン とりにくのからあげ れいとうもも		パン ちゅうかめん でんぷん ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	めんま にんじん たまねぎ もやし にら にんにく もも	569	25.0	21.4	2.7
26	火	ごはん 牛乳 さばのこうみやき きゅうりのピリからづけ うずらたまごのちゅうかスープ		ごはん さとう こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく うずらたまご	しょうが にんにく たまねぎ ねぶかねぎ チンゲンサイ にんじん もやし きゅうり	621	23.0	22.5	2.3
27	水	コッペパン りんごジャム 牛乳 ささみフライ(ソース) アイリッシュシチュー グレープフルーツ		パン ジャム パンこ こめあぶら じゃがいも オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	にんじん セロリー たまねぎ パセリ ねぶかねぎ グレープフルーツ	564	23.8	19.0	2.3
28	木	むぎごはん 牛乳 にくだんごのカレー あおさベイクドポテト ゆでえだまめ	🔗	おおむぎ ごはん じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう あおさ とりにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく えだまめ	667	21.7	20.8	1.8
29	金	**★9/1は ぼうさいのひ★** ごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ きりぼしだいこんのいために とうふとじゃがいものみそしる		ごはん でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あかうお あぶらあげ とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ こまつな ねぶかねぎ	569	20.7	15.9	2.1
9/1	月	コッペパン 牛乳 ウインナーソーセージのサルサソースかけ レモンドレッシングサラダ パンプキンスープ		パン こめあぶら オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう チーズ クリーム ウインナーソーセージ レンズまめ こおりどうふ	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん レモン かぼちゃ	599	20.7	25.2	2.8
2	火	わかめごはん 牛乳 あじフライ(ソース) にくじゃが オレンジ		ごはん こむぎこ パンこ こめあぶら じゃがいも さとう	わかめ ぎゅうにゅう あじ ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ オレンジ	668	23.1	19.8	2.4
3	水	げんえんソフトパン 牛乳 ハンバーグのハニーマスタードソースかけ ビーンズサラダ ジュリエンヌスープ		パン こめあぶら はちみつ バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ にんにく えだまめ きゅうり にんじん とうもろこし キャベツ セロリー えのきたけ	568	23.0	23.4	2.5
4	木	ごはん 牛乳 かつおとだいずのごまソースいため ワンタンスープ パインアップルのかんづめ		ごはん でんぷん こめあぶら ごま さとう こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう かつお だいず みそ ぶたにく	ほししいたけ チンゲンサイ パインアップル たまねぎ ねぶかねぎ しょうが にんじん	602	25.4	12.4	2.5
5	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき もやしときゅうりのごまずあえ さつまじる		ごはん こめあぶら ごま さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しょうが きゅうり もやし にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ	625	21.8	18.5	2.1
8	月	しょくパン いちごジャム 牛乳 ポップビーンズ にくだんごのトマトに オレンジ	🔗	パン ジャム でんぷん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず あおさ とりにく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト オレンジ	592	24.9	22.7	2.0
9	火	ごはん 牛乳 さけのやくみソースかけ ごもくどうふ ひじきサラダ	🔗	ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう さけ とうふ ぶたにく うずらたまご ひじき	たまねぎ しょうが にんにく にんじん はくさい たけのこ ほししいたけ きゅうり	607	26.1	17.3	2.5
10	水	ココアパン 牛乳 チキンカツ(ソース) おおむぎときのこのスープ グレープフルーツ だいずいりこざかな		パン パンこ こめあぶら おおむぎ オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず かたくちいわし	にんじん たまねぎ まいたけ えのきたけ ほししいたけ パセリ グレープフルーツ	624	26.1	24.6	2.4
11	木	ごはん 牛乳 さばのしおやき コーンいりひたし みそけんちんじる ヨーグルト	🔗	ごはん こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ ヨーグルト	こまつな とうもろこし もやし にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ	659	23.4	20.7	2.6
12	金	**★だい3すいようびは みやぎすいさんのひ かつお★** ごはん 牛乳 かつおのあまみそかけ サンラータン れいとうみかん		ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう かつお みそ ぶたにく とうふ	にんじん きくらげ たけのこ みかん チンゲンサイ もやし ほししいたけ	602	23.7	14.6	2.3
16	火	こめこパン 牛乳 ぶたにくのマスタードやき だいこんサラダ ミネストローネ		パン こめこ こめあぶら さとう じゃがいも オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず	だいこん きゅうり にんじん とうもろこし レモン たまねぎ にんにく トマト パセリ	576	25.4	23.3	2.6
17	水	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) プルコギ わかめスープ		ごはん こむぎこ こめあぶら ごまあぶら ごま さとう でんぷん	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが ねぶかねぎ	596	19.9	19.0	1.9
18	木	**★おおさかばんばく ほくおうかん フィンランドのりょうり★** コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 さけのガーリックソースかけ キャロットポタージュ オレンジ	🔗	パン ジャム こめあぶら さとう オリーブゆ じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ こおりどうふ チーズ クリーム だっしふんにゅう	マッシュルーム たまねぎ にんにく にんじん パセリ オレンジ	550	24.5	17.3	2.5
19	金	ごはん 牛乳 レバーいりメンチカツ(ソース) きゅうりのしそふうみづけ なまあげとだいこんのみそしる		ごはん パンこ こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	たまねぎ きゅうり しそ こまつな だいこん にんじん ねぶかねぎ	616	21.4	20.1	2.2
22	月	**★9/20～9/26は おひがん ・ しゅんのくだもの なし★** ごはん ひじきふりかけ 牛乳 ほっけのしおやき おくずかけ なし		ごはん こめあぶら うーめん ふ さといも でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ひじき ほっけ とうふ あぶらあげ	ごぼう なす にんじん さやいんげん ほししいたけ なし	553	20.8	11.8	2.8
24	水	こめこフォカッチャ 牛乳 ハヤシシチュー キャロットサラダ キャラメルポテト	🔗	パン こめこ さつまいも さとう こめあぶら バター アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり とうもろこし レモン	594	20.4	21.7	2.8
25	木	ごはん 牛乳 むししゅうまい(2こ) ぶたにくとコーンのちゅうかに グレープフルーツ	🔗	ごはん こむぎこ じゃがいも さとう こめあぶら でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	たまねぎ とうもろこし にんじん たけのこ さやいんげん しょうが グレープフルーツ	618	19.4	16.0	1.8
26	金	とうにゅうしょくパン 牛乳 ホキフライ(ソース) れんこんサラダ ラビオリスープ		パン こむぎこ パンこ こめあぶら さとう	とうにゅう ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	れんこん にんじん えだまめ とうもろこし たまねぎ キャベツ	596	23.9	24.2	2.8
29	月	**★しゅんのくだもの ぶどう★** ごはん 牛乳 なまあげのごまだれかけ(4こくらい) ぶたにくとこんにゃくのにもの ぶどう(2こくらい)		ごはん こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	にんじん たけのこ たまねぎ えだまめ しょうが ぶどう	616	22.1	17.4	1.7
30	火	むぎごはん 牛乳 フライドチキン シーフードカレー コールスローサラダ	🔗	おおむぎ ごはん さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく えび あさり チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	647	25.7	18.6	2.6

※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

成長期 給食残さず食べようぜ

仙台市立小学校　　児童

朝プラ！ ～朝ごはんにプラスワン～