



5月のよていこんだてひょう

こんげつ もくひょう しょくじ たいせつ し
= 今月の目標 = 食事の大切さを知ろう



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			34ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちよしょうととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1	水	★こどものひおひかれにんだて★ ごはん 牛乳 ヒレカツ(ソース) たけのこごはんのぐ とうふとだいこんのみそしる	ごはん パンこ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん こまつな ねぶかかねぎ	613	32.0
2	木	まるパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ じゃがいものチーズに オレンジ	パン こめあぶら さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりく ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ オレンジ	600	26.7
7	火	むぎごはん 牛乳 エッグカレー フライビーンズ くきわかめのサラダ	ごはん おおむぎ でんぷん こめあぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく うずらたまご チーズ くきわかめ	にんじん たまねぎ トマト にんにく キャベツ きゅうり	674	25.6
8	水	ごはん 牛乳 ぶりのみそマヨネーズやき ぶたにくとこんにやくのあまからに ようなしのかんづめ	ごはん マヨネーズ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶり みそ ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが ようなし	669	28.2
9	木	★しゅんのしょくざい アスパラガス★ まるパン 牛乳 たらフライ(ソース) アスパラガスとキャベツのサラダ スコッチプロス	パン パンこ こむぎこ こめあぶら さとう おおむぎ オリーブゆ	ぎゅうにゅう たら とりく	キャベツ きゅうり アスパラガス とうもろこし かぶ たまねぎ ねぶかかねぎ にんじん さやいんげん	589	27.0
10	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのみそづけやき ワンタンスープ あまなつみかん	ごはん こめあぶら こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ ねぶかかねぎ しょうが ほししいたけ あまなつみかん	592	23.9
13	月	こめこパン 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) ぶたにくとだいずのトマトに アーモンドirisイーストポテト	パン こめこ こむぎこ 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 わかさぎ クリーム ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト にんにく	669	27.2
14	火	★しゅんのしょくざい たけのこ★ ごはん 牛乳 さばのあまみそかけ キャベツときゅうりのしそふうみづけ たけのこわかめのすましじる	ごはん こめあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ わかめ	しょうが キャベツ きゅうり しそ たけのこ にんじん ねぶかかねぎ	585	22.3
15	水	★あおまつにんだて みやぎのきょうどいろうり★ ごはん 牛乳 ささかまほこのいそべあげ だいずとれんこんのいためもの あぶらふりいはつどじる	ごはん こむぎこ こめあぶら ごま さとう ごまあぶら あぶらふ	ぎゅうにゅう ささかまほこ あおさ だいず とりく	にんじん れんこん ごぼう だいこん こまつな ねぶかかねぎ	625	24.3
16	木	コッパン 牛乳 ハヤシチュー かいそうサラダ(あおじそドレッシング) ナッツとまめのキャラメルかけ	パン アーモンド カシューナッツ さとう バター じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ わかめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	619	25.0
17	金	★ちゅうごくいろうりあしわおう★ ごはん 牛乳 あげしゅうまい(2こ) マーボーどうふ、パインアップルのかんづめ	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	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぶかかねぎ しょうが にんにく パインアップル	641	25.0
20	月	ソフトパン 牛乳 ぶたにくのマスタードやき クラムチャウダー オレンジ	パン こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり こおりどうふ チーズ クリーム	にんじん たまねぎ パセリ オレンジ	588	27.6
21	火	ごはん 牛乳 かつおのたつたあげ きゅうりのちゅうかけ たんたんはるさめスープ	ごはん でんぷん こめあぶら はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ みそ	にんじん いら たまねぎ もやし にんにく ねぶかかねぎ きゅうり	586	26.9
22	水	ごはん 牛乳 ぎんざげのてりやき きざみこんぶのいために ごじる	ごはん こめあぶら さとも さとう	ぎゅうにゅう ぎんざげ だいず とうふ みそ こんぶ ささかまほこ	にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぶかかねぎ	585	27.3
23	木	コッパン 牛乳 にくだんごのトマトに あおさフライドポテト レモンドレッシングサラダ	パン じゃがいも こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう あおさ ぶたにく とりく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	614	23.0
24	金	ごはん 牛乳 なまあげのごまだれかけ にくじゃが あまなつみかん	ごはん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ あまなつみかん	613	23.1
27	月	しょくパン いちごジャム 牛乳 フライドチキン フェイジョン パンプキンスープ	パン ジャム でんぷん こむぎこ こめあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりく だいず ウインナーソーセージ こおりどうふ チーズ クリーム	たまねぎ にんにく かぼちゃ	656	30.2
28	火	ごはん 牛乳 さばのこうみやき わかめいりひたし(しょうゆ) こおりどうふのみそしる	ごはん さとう こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば わかめ こおりどうふ みそ	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん だいこん ねぶかかねぎ	594	23.1
29	水	★しゅんのくたもの メロン★ ごはん 牛乳 かつおとだいずのごまソースいため タイピーエン メロン	ごはん でんぷん こめあぶら ごま さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう かつお こおりどうふ だいず みそ ぶたにく えび うずらたまご	しょうが にんじん キャベツ もやし たまねぎ ほししいたけ メロン	626	30.1
30	木	バターロールパン 牛乳 とりくのマーマレードやき マスタードドレッシングサラダ ミルクスープ	バター パン ジャム こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりく チーズ	しょうが にんにく キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	583	27.5
31	金	わかめごはん 牛乳 あじフライ(ソース) さつまじる オレンジ	ごはん パンこ こむぎこ こめあぶら さつまいも	わかめ ぎゅうにゅう あじ ぶたにく みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぶかかねぎ オレンジ	632	23.1

※はしは、毎日忘れず持ってきましょう。 ※印はスプーンもあつ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5年度学校給食標語優秀賞

きゅう食は 子どもをささえる たからばこ

仙台市立小学校 児童

3・4年生の1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー 650 kcal
・たんぱくしつ 21.1 ~ 32.5 g

