

2 フ ロ ン グ	西多賀中, 中田中, 八木山中, 富沢中
-----------------------	-------------------------



5月の予定献立表

=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	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	木	★こどもの日★たけのこごはんにして食べよう ごはん 牛乳 たけのこごはんの具 ヒレカツ(ソース) 豆腐のみそ汁 果肉入りヨーグルト	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごまつな	たけのこ 乾しいたけ だいこん 根深ねぎ	ごはん パン粉 砂糖	米油	787	26.9	20.8	2.5
2	金	★旬の食材 アスパラガス★ 丸パン 牛乳 スティックコーヒー 鶏肉のマスタード焼き グリーンサラダ 豆乳クリームスープ	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	アスパラガス にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも	米油	702	31.4	19.2	3.7
7	水	ごはん 牛乳 モウカサメのカレーたつた揚げ 豚肉とこんにゃくの甘辛煮 パインアップルの缶づめ	さめ 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース パインアップル	ごはん でん粉 砂糖	米油	753	28.3	17.2	2.4
8	木	コッパン 牛乳 ウインナーソーセージのケチャップソースかけ 大根サラダ(青じそドレッシング) さつまいものシチュー	ウインナーソーセージ 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 チーズ クリーム	にんじん	たまねぎ だいこん マッシュルーム きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 さつまいも	米油	759	26.6	28.8	3.8
9	金	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 豆腐の中華煮 オレンジ	豆腐 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	807	24.0	23.6	1.9	
12	月	★旬の食材 たけのこ★ ごはん 牛乳 さばのみそ漬け焼き キャベツときゅうりのしそ風味漬け たけのことわかめのすまし汁 ヨーグルト	さば みそ 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	しそ にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たけのこ 根深ねぎ	ごはん 砂糖	米油	763	26.1	22.0	2.2
13	火	米粉パン 牛乳 ささみフライ(ソース) 野菜スープ アーモンド入りスイートポテト	鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー	パン 米粉 パン粉 さつまいも 砂糖	米油 バター アーモンド	774	31.5	28.0	2.9
14	水	ごはん 牛乳 ぶりのしょうが焼き れんこんサラダ(マヨネーズ) 豚汁	ぶり みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが れんこん きゅうり だいこん ごぼう 根深ねぎ	ごはん 砂糖	米油 ごま マヨネーズ	767	29.4	21.2	2.7
15	木	★旬の果物 かわちばんかん★ 食パン スライスチーズ 牛乳 わかさぎフリッター(2本) 豚肉と大豆のトマト煮 かわちばんかん	豚肉 大豆	牛乳 チーズ わかさぎ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム かわちばんかん	パン 小麦粉 砂糖	米油	769	32.1	30.2	3.4
16	金	★青葉まつ 献立 宮城の特産品★ ごはん 牛乳 ささかまぼこの田楽 油ふ入り肉じゃが おひたし(きざみのり)	ささかまぼこ みそ 豚肉	牛乳 のり	にんじん ごまつな	たまねぎ えだまめ もやし	ごはん 砂糖 油ふ じゃがいも	米油	767	29.2	14.9	3.2
19	月	麦ごはん 牛乳 あおさ入りフライドポテト エッグカレー 甘夏みかん	豚肉 うずら卵	牛乳 あおさ チーズ	トマト にんじん	たまねぎ にんにく 甘夏みかん	大麦 ごはん じゃがいも	米油	857	23.9	26.7	2.2
20	火	バターロールパン 牛乳 豚肉のバジルやき ビーンズサラダ ポトフ	豚肉 大豆 ウインナーソーセージ	牛乳	にんじん パセリ	とうもろこし にんにく たまねぎ キャベツ えだまめ マッシュルーム きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	バター オリーブ油 米油	807	30.6	34.3	3.4
21	水	ごはん 牛乳 ホキの天ぷら(しょうゆ) 昆布と豆の煮物 油揚げのみそ汁	ホキ 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう 乾しいたけ だいこん 根深ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖	米油	783	25.4	27.0	2.4
22	木	ココアパン 牛乳 デミグラスソースハンバーグ キャロットポターージュ オレンジ	豚肉 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 チーズ クリーム 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ オレンジ	パン じゃがいも	米油	844	30.7	32.4	3.3
23	金	ごはん 牛乳 かつおのたつた揚げ もやしときゅうりの塩ナムル 肉だんごスープ	かつお 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうりにんにく たまねぎ しょうが 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん でん粉 はるさめ	米油 ごま油	770	30.3	22.0	2.6
26	月	★旬の果物 メロン★ ごはん のりの佃煮 牛乳 鶏肉のごまみそかけ すいとん汁 メロン	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 のり	にんじん	しょうが だいこん 根深ねぎ メロン	ごはん 砂糖 すいとん	米油 ごま	734	27.1	15.1	2.2
27	火	コッパン 牛乳 フライビーンズ キャベツとコーンの炒め物 パンプキンスープ	大豆 凍り豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ クリーム 脱脂粉乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン でん粉 砂糖	米油	774	30.0	27.5	2.6
28	水	★旬の食材 銀鮭★ ごはん 牛乳 銀鮭の照り焼き わかめのしょうが和え 利休汁	ぎんざけ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり しょうが だいこん ごぼう 乾しいたけ 根深ねぎ	ごはん 砂糖	米油 ごま	753	27.4	21.1	2.8
29	木	小皿クパン 牛乳 焼きそば 揚げしゅうまい(2個) オレンジ 大豆入り小魚	大豆 豚肉	牛乳 かたくちいわし	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ しょうが オレンジ	パン 中華めん 小麦粉	米油	761	26.8	28.8	3.6
30	金	ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き 荳わかめのピリ辛炒め 春雨スープ ヨーグルト	豚肉 油揚げ	牛乳 荳わかめ ヨーグルト	にんじん ごまつな	しょうが にんにく もやし れんこん きくらげ たまねぎ	ごはん 砂糖 はるさめ	米油 ごま油	805	27.5	22.1	2.6

※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。

令和6年度学校給食標語優秀賞
給食を食べて広がる 笑顔の輪

仙台市立中学校 生徒



生徒1回あたりの学校給食摂取基準

・エネルギー	830 kcal
・たんぱく質	27.0 ~ 41.5 g
・脂質	18.4 ~ 27.7 g
・食塩相当量	2.5 g 未満