令和７年度

2ブロック	西多賀中，中田中，八木山中，富沢中

10月の予定献立表

＝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	献立名		主な食品と働き 主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1	水	麦ごはん　牛乳　フライドチキン シーフードカレー　コールスロー	🥄	鶏肉　えび あさり	牛乳　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	大麦　ごはん 小麦粉　でん粉 じゃがいも　砂糖	米油	799	30.7	21.2	3.3
2	木	コッペパン　牛乳　豚肉のマスタード焼き ジュリエンヌスープ　オレンジ　アーモンド入り小魚		豚肉	牛乳 かたくちいわし	にんじん パセリ	たまねぎ　キャベツ セロリー　オレンジ	パン	アーモンド 米油	712	30.6	27.9	3.2
3	金	**★10月6日は　十五夜です★** **★旬の食材　さといも★** ごはん　牛乳　たらの薬味たれかけ 豆腐とさといものみそ汁　ごまだんご(4個位)	🥄	たら　豆腐　みそ	牛乳	にんじん こまつな	根深ねぎ　レモン だいこん　しめじ	ごはん　でん粉 砂糖　さといも しらたまもち	米油　ごま ごま油	821	25.3	20.9	2.8
6	月	チーズパン　牛乳　鶏肉のガーリック焼き ポトフ　冷凍白桃		鶏肉 ウインナーソーセージ	チーズ　牛乳	にんじん パセリ	にんにく　たまねぎ　もも キャベツ　マッシュルーム	パン　砂糖 じゃがいも	米油	780	33.8	28.0	3.4
7	火	**★新人戦応援献立★** ごはん　牛乳　ヒレカツ(ソース)　ひじきの炒め煮 なめこ汁　果肉入りヨーグルト	🥄	豚肉　大豆 油揚げ　豆腐 みそ	牛乳　ひじき ヨーグルト	にんじん こまつな	なめこ　だいこん 根深ねぎ	ごはん　パン粉 砂糖	米油	837	29.3	22.6	2.6
8	水	ごはん　たまごふりかけ　牛乳 さけの香味焼き うずら卵入りごまみそワンタンスープ　オレンジ		かつお節　鶏卵 さけ　豚肉 うずら卵　みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが　にんにく もやし　根深ねぎ きくらげ　オレンジ	ごはん　砂糖 小麦粉	米油　ごま ごま油	767	32.2	19.4	3.0
9	木	メロンパン　牛乳　トマトクリームスパゲッティ 鶏肉のレモンソースかけ 海藻サラダ(青じそドレッシング)		鶏卵　鶏肉 ベーコン	牛乳　のり わかめ　チーズ クリーム	にんじん トマト	キャベツ　きゅうり レモン　たまねぎ にんにく　マッシュルーム	パン　でん粉 砂糖　スパゲッティ	米油 オリーブ油	799	30.9	29.3	3.5
10	金	ごはん　牛乳　さばのピリ辛焼き 肉だんごスープ　パインアップルの缶づめ		さば　みそ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	パインアップル　乾しいたけ しょうが　にんにく　たまねぎ 根深ねぎ　きくらげ	ごはん　砂糖 はるさめ	ごま油 米油	842	27.2	26.9	2.2
16	木	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	🥄	大豆　鶏肉	牛乳　脱脂粉乳 チーズ　クリーム	にんじん パセリ	えだまめ　マッシュルーム たまねぎ　グレープフルーツ	パン　ジャム でん粉　じゃがいも	米油	767	31.8	26.2	2.6
17	金	**★中国料理を味わおう★** ごはん　牛乳　焼きぎょうざ(2個) マーボー豆腐 切干しだいこんの中華サラダ　ヨーグルト　毎月19日は食育の日	🥄	豚肉　豆腐 大豆　みそ	牛乳　ヨーグルト	にんじん	キャベツ　乾しいたけ 根深ねぎ　しょうが にんにく　切干しだいこん きゅうり　とうもろこし	ごはん　小麦粉 砂糖　でん粉	米油 ごま油	813	29.1	19.4	2.5
20	月	**★仙台芋煮を味わおう★** ごはん　焼きのり　牛乳　ホキの天ぷら(しょうゆ) 仙台芋煮　オレンジ		ホキ　豚肉 豆腐　みそ	牛乳　のり	にんじん	はくさい　ごぼう だいこん　根深ねぎ しめじ　オレンジ	ごはん　小麦粉 さといも	米油	805	26.1	26.7	2.0
21	火	米粉パン　牛乳　豚肉のバジル焼き ラビオリのトマトソース和え　コーンポタージュ	🥄	豚肉　凍り豆腐	牛乳　チーズ クリーム　脱脂粉乳	にんじん トマト　パセリ	にんにく　たまねぎ マッシュルーム　とうもろこし	パン　米粉　砂糖 小麦粉　じゃがいも	オリーブ油 米油	816	35.4	30.2	3.7
22	水	**★東北文化の日　青森の郷土料理★** **★旬の果物　りんご★** わかめごはん　牛乳　かつおのたつた揚げ せんべい汁　りんご		かつお　鶏肉 油揚げ	わかめ　牛乳	にんじん	ごぼう　はくさい まいたけ　根深ねぎ りんご	ごはん　でん粉 かやきせんべい	米油	742	29.7	15.7	3.4
23	木	丸パン　牛乳　デミグラスソースハンバーグ 野菜スープ　アーモンド入りスイートポテト	🥄	豚肉　鶏肉 ベーコン	牛乳　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　さつまいも 砂糖	米油　バター アーモンド	762	27.7	26.3	3.5
24	金	麦ごはん　牛乳　大豆入りキーマカレー あおさ入りフライドポテト　キャロットサラダ	🥄	豚肉　大豆	牛乳　あおさ	にんじん トマト	たまねぎ　えだまめ にんにく　しょうが　きゅうり とうもろこし　レモン	大麦　ごはん じゃがいも　砂糖	米油	831	27.7	22.2	2.1
27	月	**★山形郷土芋煮を味わおう★** ごはん　牛乳　ぶりのみそ漬け焼き 山形風芋煮　小松菜の煮びたし		ぶり　みそ 牛肉　油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	まいたけ　根深ねぎ	ごはん　砂糖 さといも	米油	766	29.7	21.0	2.6
28	火	米粉きな粉パン　牛乳　わかさぎフリッター(3本位) レモンドレッシングサラダ　ミルクスープ ラ・フランスゼリー	🥄	きなこ　ベーコン 凍り豆腐	牛乳　わかさぎ チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	キャベツ　きゅうり とうもろこし　レモン たまねぎ	パン　米粉　小麦粉 砂糖　じゃがいも ゼリー	米油	818	30.3	32.7	3.0
29	水	ごはん　牛乳　あさりごはんの具 豚肉のごまソースかけ　さつま汁		豚肉　あさり 油揚げ　鶏肉　みそ	牛乳	にんじん	しょうが　ごぼう　えだまめ だいこん　しめじ　根深ねぎ	ごはん　砂糖 さつまいも	米油　ごま	799	28.7	22.1	2.7
30	木	**★旬の果物　シャインマスカット★** 横割り丸パン　牛乳　えびカツ(ソース) トマトスープ　シャインマスカット(3個位) 大豆入り小魚		えび　ベーコン 大豆	牛乳 かたくちいわし	にんじん トマト	キャベツ　たまねぎ にんにく　ぶどう	パン　パン粉 じゃがいも	米油 オリーブ油	743	30.3	25.3	3.5
31	金	**★11月2日は　十三夜です★** ごはん　のりのつくだに　牛乳　焼きささかまぼこ 吉野汁　ずんだだんご(4個くらい)	🥄	ささかまぼこ 豆腐	牛乳　のり	にんじん	だいこん　根深ねぎ えだまめ	ごはん　ふ でん粉 しらたまもち　砂糖	米油	742	26.8	11.7	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　**美味しさと　素材に感謝　有難う**

仙台市立中学校　　生徒