令和７年度　２ブロック　西多賀中，中田中，八木山中，富沢中

８・９月の予定献立表

＝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	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				
25	月	ごはん 牛乳 あじのごまみそかけ おひたし 沢煮椀 ヨーグルト		あじ みそ 豚肉 凍り豆腐	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	しょうが もやし だいこん 乾しいたけ 根深ねぎ	ごはん 砂糖	米油 ごま	729	29.1	15.8	2.6
26	火	小ミルクパン 牛乳 みそラーメン 鶏肉のから揚げ 冷凍白桃		豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん にら	めんま たまねぎ もやし にんにく もも	パン 中華めん でん粉	ごま油 米油	724	32.1	26.4	3.6
27	水	ごはん 牛乳 さばの香味焼き うずら卵の中華スープ きゅうりのピリ辛漬け		さば 豚肉 うずら卵 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく きくらげ たまねぎ きゅうり	ごはん 砂糖	米油 ごま油	796	28.1	27.9	2.6
28	木	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		鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	セロリー たまねぎ 根深ねぎ グレープフルーツ	パン ジャム パン粉 じゃがいも	米油 オリーブ油	746	29.9	23.8	3.1
29	金	麦ごはん 牛乳 肉だんごのカレー あおさベイクドポテト ゆでえだまめ		鶏肉	牛乳 あおさ チーズ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく えだまめ	大麦 ごはん じゃがいも	米油	857	27.0	25.8	2.5
9/1	月	**★９月１日は 防災の日 保存食材を使った料理★** ごはん 牛乳 赤魚のたつた揚げ 切干しだいこんの炒め煮 豆腐とじゃがいものみそ汁		あかうお 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	切干しだいこん もやし 乾しいたけ 根深ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	711	25.2	18.3	2.5
2	火	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		ウインナーソーセージ レンズまめ 凍り豆腐	牛乳 チーズ クリーム 脱脂粉乳	トマト にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	パン 砂糖	米油 オリーブ油	775	27.0	29.1	3.5
3	水	わかめごはん 牛乳 あじフライ(ソース) 肉じゃが オレンジ		あじ 豚肉	わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ オレンジ	ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	米油	818	26.7	21.2	2.9
4	木	減塩ソフトパン 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		豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	とうもろこし えのきたけ たまねぎ にんにく えだまめ きゅうり キャベツ セロリー	パン はちみつ 砂糖	米油 バター	763	28.7	29.8	3.2
5	金	ごはん 牛乳 かつおと大豆のごまソース炒め ワンタンスープ パインアップルの缶づめ		かつお 大豆 みそ 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きくらげ たまねぎ めんま しょうが パインアップル	ごはん でん粉 砂糖 小麦粉	米油 ごま ごま油	783	30.0	17.8	3.0
8	月	ごはん のりのつくだに 牛乳 豚肉のしょうが焼き もやしときゅうりのごま酢和え さつま汁		豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん	しょうが きゅうり だいこん もやし ごぼう 根深ねぎ	ごはん 砂糖 さつまいも	米油 ごま	788	26.3	21.6	2.8
9	火	食パン いちごジャム 牛乳 ポップビーンズ 肉だんごのトマト煮 オレンジ		大豆 鶏肉	牛乳 あおさ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム オレンジ	パン ジャム でん粉 砂糖	米油	769	30.6	27.2	2.6
10	水	ごはん 牛乳 さけの薬味ソースかけ 五目豆腐 ひじきサラダ		さけ 豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく はくさい たけのこ 乾しいたけ きゅうり	ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま油	760	31.7	19.9	3.1
11	木	ココアパン 牛乳 チキンカツ(ソース) 大麦ときのこのスープ グレープフルーツ 大豆入り小魚		鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 かたくちいわし	にんじん パセリ	たまねぎ まいたけ えのきたけ 乾しいたけ グレープフルーツ	パン パン粉 大麦	米油	789	30.7	28.4	3.0
12	金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き コーン入りひたし みそけんちん汁 ヨーグルト		さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	とうもろこし もやし だいこん ごぼう	ごはん さといも	米油 ごま油	813	27.7	24.2	3.2
16	火	**★毎月第３水曜日は みやぎ水産の日 かつお★** ごはん 牛乳 かつおのあまみそかけ サンラータン 冷凍みかん		かつお みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きくらげ たけのこ もやし 乾しいたけ みかん	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油	743	28.6	16.2	2.7
17	水	米粉パン 牛乳 豚肉のマスタード焼き 大根サラダ ミネストローネ 果肉入りヨーグルト		豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	だいこん きゅうり たまねぎ とうもろこし レモン キャベツ にんにく セロリー	パン 米粉 砂糖	米油 オリーブ油	814	35.2	30.3	3.5
18	木	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(2本) プルコギ わかめスープ		豚肉 豆腐	牛乳 わかさぎ わかめ	にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが 根深ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま ごま油	731	23.0	20.5	2.1
19	金	**★大阪万博 北欧館 フィンランドの料理★** 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 毎月19日は食育の日		さけ 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 マッシュルーム にんにく オレンジ	パン ジャム 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ油	737	31.7	21.4	3.0
22	月	ごはん 牛乳 レバー入りメンチカツ(ソース) きゅうりのしそ風味漬け 生揚げと大根のみそ汁		豚肉 生揚げ みそ	牛乳	しそ こまつな にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん 根深ねぎ	ごはん パン粉	米油	763	25.1	22.7	2.6
24	水	**★９月20日～26日は お彼岸 ・ 旬の果物 梨★** ごはん ひじきふりかけ 牛乳 ほっけの塩焼き おくずかけ 梨		ほっけ 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう なす 乾しいたけ なし	ごはん 温麺 ふ さといも でん粉	米油 ごま	691	24.9	13.3	3.4
25	木	米粉フォカッチャ 牛乳 ハヤシシチュー キャロットサラダ(コーンクリームドレッシング) キャラメルポテト		豚肉	牛乳 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	パン 米粉 さつまいも 砂糖	米油 バター アーモンド	768	25.6	27.8	3.5
26	金	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(2個) 豚肉とコーンの中華煮 グレープフルーツ		豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし しょうが たけのこ グレープフルーツ	ごはん 小麦粉 砂糖 じゃがいも でん粉	米油 ごま油	813	24.9	19.9	2.6
29	月	豆乳食パン 牛乳 ホキフライ(ソース) れんこんサラダ ラビオリスープ		豆乳 ホキ 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	れんこん えだまめ たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン 小麦粉 パン粉 砂糖	米油	762	28.9	28.7	3.7
30	火	**★旬の果物 ぶどう★** ごはん 牛乳 生揚げのごまだれかけ(5個位) 豚肉とこんにゃくの煮物 ぶどう(3個位)		生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ しょうが ぶどう	ごはん 砂糖	米油 ごま	773	26.7	20.2	2.1

※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
給食は つかれた体 しみわたる

仙台市立中学校　　生徒

朝ごはんプラス！ ～朝ごはんにプラスワン～