

小学校	ブロック	袋原小 遠見塚小 幸町小	東六番丁小 南小泉小 連坊小路小	北六番丁小 鶴谷東小 若林小 福室小
-----	------	--------------------	------------------------	-----------------------------



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

日	曜日	こんだてめい	おもしろくひんとはたらき			3・4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のもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	しじ (g)	しょうえん (kcal)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ				
8/25	火	よこわりまるパン 牛乳 ヒレカツ(ソース) コーンとえだまめのソテー チーズスープ	パン パンこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム とうもろこし えだまめ	666	28.9	23.4	2.8
26	水	ごはん 牛乳 きびなごのからあげ にくどうふ ごまずあえ オレンジ	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく とうふ	しょうが にんじん ねぎ えのきたけ しめじ きゅうり もやし オレンジ	607	25.3	17.6	1.9
27	木	しよくパン いちごジャム 牛乳 ぶたにくのバジルやき フレンチサラダ ラビオリのスープ	パン ジャム さとう こむぎこ じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりくに	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり	616	25.0	22.7	2.9
28	金	ごはん 牛乳 まぐろのオーロラソースかけ ごもくきんぴら なまあげとじゃがいものみそしる れいとうみかん	ごはん でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう まぐろ なまあげ みそ ぶたにく	たまねぎ こまつな しめじ にんじん ごぼう れんこん みかん	646	26.3	15.4	2.6
31	月	ごはん ふりかけ 牛乳 いかのさらさあげ きりぼしだいこんのちゅうかあえ タンタンワンタンスープ	ごはん でんぷん こめあぶら こむぎこ ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず いか ぶたにく うずらたまご みそ	にんじん ねぎ たまねぎ にんにく きりぼしだいこん きゅうり	659	26.5	20.0	2.8
9/1	火	げんえんソフトパン 牛乳 にくだんごのてりやきソースかけ(3こくらい) オニオンドレッシングサラダ コンソメスープ オレンジ	パン さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー とうもろこし キャベツ きゅうり オレンジ	611	23.2	22.9	2.3
2	水	ごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ ひじきのいために ぶたじる	ごはん でんぷん こめあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく とうふ みそ ひじき だいず あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ えだまめ	622	25.9	18.1	2.4
3	木	小バターロールパン 牛乳 カレーうどん わかさぎフリッター(2はん) だいこんサラダ	バター パン こむぎこ こめあぶら うどん さとう	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく あぶらあげ	にんじん ねぎ たまねぎ ほししいたけ だいこん きゅうり	553	19.5	23.7	2.9
4	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのピリからやき おひたし(きざみのり) のっぺいじ ヨーグルト	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ のり ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん こまつな もやし	681	26.7	20.7	2.7
7	月	＜ お彼岸にちなんだ献立 ＞ ごはん 牛乳 かつおのごまみそかけ きざみこんぶとやさいのいために おくずかけ れいとうりんご	ごはん でんぷん こめあぶら ごま さとう うめん ふ じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお みそ とうふ こんぶ あぶらあげ	しょうが にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ れんこん ごぼう りんご	641	25.7	14.2	3.0
8	火	よこわりまるパン 牛乳 メンチカツ(ソース) こまつなのサラダ ミネストローネ	パン パンこ こめあぶら マカロニ オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく こまつな キャベツ	633	26.0	25.1	3.0
9	水	ごはん のりのつくだに 牛乳 さわらのしょうがやき ごまいりそくせきづけ あぶらふいりみそしる	ごはん あぶらふ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう のり さわら とうふ みそ	しょうが こまつな だいこん キャベツ にんじん きゅうり	572	23.8	14.8	2.4
10	木	せわりコッペパン 牛乳 チリコンカン フライドポテト きのこキャベツのスープ パインアップルのかんづめ	パン じゃがいも こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず レンズまめ	にんじん しめじ たまねぎ キャベツ セロリー マッシュルーム にんにく トマト パインアップル	652	23.3	21.3	2.7
11	金	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン もやしときゅうりのしおナムル かんこくふうスープ オレンジ	ごはん でんぷん こめあぶら ごまあぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく うずらたまご	にんにく にんじん だいこん しめじ ねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり オレンジ	591	24.4	16.8	2.3
14	月	ごはん みやぎけんさんあじつけのり 牛乳 さばのこうみやき こまつなのせんだいみそあえ さわにわん	ごはん さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう のり さば ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん だいこん ごぼう こまつな キャベツ	618	22.3	21.1	2.3
15	火	しよくパン はちみつ 牛乳 チキンカツ(ソース) ベーコンとれんこんのソテー やさいスープ	パン はちみつ パンこ こめあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー れんこん とうもろこし パセリ にんにく	607	24.0	18.7	2.8
16	水	ごはん ふりかけ 牛乳 えびフリッター(3こくらい) ひじきのちゅうかあえ みそはるさめスープ グレープフルーツ	ごはん こむぎこ こめあぶら はるさめ ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう かつおぶし えび たまご ぶたにく うずらたまご みそ ひじき	にんじん もやし にら にんにく きゅうり キャベツ グレープフルーツ	652	21.7	22.7	2.4
17	木	ココアパン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースかけ コールスロー たまごスープ シャインマスカット(2～3こ)	パン バター でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく クリーム たまご	たまねぎ マッシュルーム こまつな にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし シャインマスカット	616	26.0	21.7	2.8
18	金	＜ お月見にちなんだ献立 ＞ わかめごはん 牛乳 さめのカレーあげ こんさいのみそしる ごまだんご なし	ごはん でんぷん こめあぶら じゃがいも しらたまもち ごま さとう	わかめ ぎゅうにゅう さめ とうふ みそ	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ なし	679	24.7	15.5	2.9
24	木	ごはん 牛乳 とうふのちゅうかに さつまいもコロケ だいこんときゅうりのしそあえ	ごはん パンこ さつまいも こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ うずらたまご ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが だいこん きゅうり しそ	664	20.1	20.1	2.3
25	金	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 たらのバジルやき ごぼうのごまドレッシングサラダ ABCマカロニスープ グレープフルーツ	パン ジャム さとう マカロニ じゃがいも ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう たら	にんにく にんじん たまねぎ セロリー ごぼう きゅうり とうもろこし グレープフルーツ	564	23.3	14.9	2.8
28	月	ごはん 牛乳 とりにくのあまずあんかけ めんまとこんにやくのピリからいため ちゅうかスープ	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 とりにく ぶたにく うずらたまご とうふ	にんじん たまねぎ にら チンゲンサイ めんま	584	25.6	16.2	3.0
29	火	小ミルクパン 牛乳 スパゲッティペスカトーレ フライビーンズ レモンドレッシングサラダ	パン でんぷん こめあぶら スパゲッティ オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう だいず えび いか ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく キャベツ きゅうり レモン	594	23.5	23.7	2.1
30	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのみそづけやき わかめのしょうがあえ けんちんじる れいとうみかん	ごはん さといも こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり しょうが みかん	631	22.6	18.4	2.4

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印の日は、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7年度学校給食標語優秀賞

今月の旬の食材
シャインマスカット なし

給食で 心もおなかも みたされる

仙台市立小学校 児童

☆紙は大切な資源です。 集団資源回収 等を活用しましょう☆