

中学校	岩切中 西山中	沖野中 幸町中	宮城野中 中野中
-----	------------	------------	-------------



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)	
			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	水	小ココアパン 牛乳 きつねうどん わかさぎフリッター(3本) ごまドレッシングサラダ ヨーグルト	旬の野菜 たけのこ	豚肉 油揚げ	牛乳 わかさぎ ヨーグルト	にんじん	たけのこ ねぎ どうもろこし キャベツ きゅうり	パン 小麦粉 うどん 砂糖	米油 ごま	812	30.9
2	木	ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢あんかけ(3個くらい) 海藻サラダ タンタンワンタンスープ		豚肉 鶏肉 うずら卵 みそ	牛乳 わかめ ふのり	にんじん にら	たまねぎ ねぎ にんにく だいこん きゅうり	ごはん パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	米油 ごま ごま油	828	27.6
7	火	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 五目きんぴら 若竹汁 パインアップルの缶詰	旬の野菜 たけのこ	ぶり 豆腐 なると 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ ごぼう れんこん パインアップル	ごはん 砂糖	米油 ごま	764	29.9
8	水	食パン はちみつ 牛乳 ホキフライ(ソース) グリーンサラダ ミネストローネ		ホキ ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ きゅうり	パン はちみつ パン粉 小麦粉 じゃがいも	米油 オリーブ油	753	29.0
9	木	ごはん 牛乳 ユーリンチー もやしときゅうりの塩だれ和え コーン入り卵スープ		鶏肉 鶏卵 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ねぎ レモン どうもろこし たまねぎ もやし きゅうり にんにく	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	747	32.3
10	金	コッペパン 牛乳 さけのバジル焼き チリコンカン ABCマカロニスープ		さけ ベーコン 豚肉 大豆 レンズまめ	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリー	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油	747	43.0
13	月	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ おひたし 豚汁 洋なしの缶詰		かつお 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ 洋なし	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	760	32.6
14	火	中華飯(ごはん・豚肉と野菜の中華煮) 牛乳 バンサンスー 白花豆コロッケ(ソース)	旬の野菜 たけのこ	いんげんまめ 豚肉 えび うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ もやし しょうが キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 はるさめ	米油 ごま油	814	27.0
15	水	小バターロールパン 牛乳 キャベツとベーコンのスパゲッティ 豚肉のマスタード焼き コンソメスープ		豚肉 ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく	パン じゃがいも スパゲッティ	バター	772	32.6
16	木	ごはん 牛乳 ささかまぼこの天ぷら 油ふとじゃがいもの煮物 小松菜の仙台みそ和え 冷凍みかん	仙台・青葉まつりに ちなんだ献立 今年初登場 冷凍みかん	ささかまぼこ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ みかん	ごはん 小麦粉 油ふ じゃがいも 砂糖	米油 ごま	785	28.4
17	金	食パン チョコレートクリーム 牛乳 フライドチキン アーモンドコールスロー ラビオリのスープ		鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ どうもろこし キャベツ きゅうり	パン でん粉 小麦粉 じゃがいも	チョコレートクリーム 米油 アーモンド	816	32.8
20	月	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き たけのこの煮物 けんちん汁	旬の野菜 たけのこ	さわら みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ たけのこ 乾しいたけ	ごはん じゃがいも 砂糖	米油	747	33.6
21	火	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) キャベツの甘酢和え 生揚げのみそ汁 オレンジ		あじ 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ しめじ キャベツ きゅうり オレンジ	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	752	28.3
22	水	米粉パン 牛乳 フライビーンズ ハヤシチュー フレンチサラダ		大豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン 米粉 でん粉 じゃがいも	米油	748	33.0
23	木	ごはん 牛乳 さばの香味焼き 五目ひじき 豆腐とじゃがいものみそ汁		さば 豆腐 みそ 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	しょうが にんにく ねぎ だいこん ごぼう	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油	772	29.3
24	金	丸パン いちごジャム 牛乳 メンチカツ(ソース) 小松菜のサラダ ベーコンときのこのスープ グレープフルーツ		豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ セロリー しめじ マッシュルーム キャベツ グレープフルーツ	パン ジャム パン粉 じゃがいも 砂糖	米油 アーモンド	767	27.2
27	月	ごはん 牛乳 肉豆腐 香味漬け 大学いも		豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり	ごはん さつまいも 砂糖	米油 ごま	818	27.2
28	火	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(3個) 豚肉と野菜のピリ辛炒め わかめスープ		豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん	たまねぎ しめじ 切干しだいこん もやし にんにく	ごはん 小麦粉 砂糖	ごま油 ごま	747	28.0
29	水	ソフトパン 牛乳 えびフリッター オニオンドレッシングサラダ 白いんげん豆のポターージュ		えび 鶏肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油	793	31.3
30	木	ごはん のりの佃煮 牛乳 赤魚の竜田揚げ ごま酢和え ひきな汁 パインアップル		あかうお 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん	ねぎ だいこん ごぼう きゅうり もやし パインアップル	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	751	29.7
31	金	丸パン ブルーベリージャム 牛乳 豚肉のガーリック焼き ペンネとツナのトマトソテー 野菜スープ		豚肉 ベーコン まぐろ油揚げ	牛乳	にんじん トマト	にんにく どうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン ジャム 砂糖 じゃがいも マカロニ	オリーブ油 米油	766	32.6

※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。

＝今月の目標＝ ……食事の大切さを知ろう……

令和5年度学校給食標語優秀賞

色どりで 味と栄養 うれしいな

仙台市立中学校 生徒

生徒の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

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などを活用しましょう☆

