



中学校	高砂中	東仙台中	田子中
小学校	南小泉中	蒲町中	七郷中
	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)	
			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			
9	火	ごはん 牛乳 豚肉のみそ漬け焼き きざみ昆布と野菜の炒め煮 けんちん汁	豚肉 豆腐	みそ 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ れんこん 乾しいたけ	ごはん じゃがいも 砂糖	米油	748	29.8
10	水	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 あじフライ(ソース) ほうれんそうサラダ 白いんげん豆のポタージュ	あじ いんげんまめ	鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし きゅうり	パン ジヤム パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油 アーモンド	826	34.3
11	木	ごはん 牛乳 赤魚のごまだれかけ 甘酢和え ひきな汁	あかうお 豆腐	油揚げ みそ	牛乳	にんじん	ねぎ だいこん ごぼう キャベツ きゅうり	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	749	29.8
12	金	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(3個) めんまとこんにゃくのピリ辛炒め 中華スープ オレンジ	豚肉 うずら卵 豆腐		牛乳	にんじん にら	たまねぎ 乾しいたけ めんま オレンジ	ごはん 小麦粉 砂糖	ごま油 ごま 米油	747	27.6
15	月	食パン はちみつ 牛乳 フライドチキン ごまドレッシングサラダ ミネストローネ	鶏肉 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 とうもろこし キャベツ きゅうり	パン はちみつ でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 オリーブ油 ごま	762	32.5
16	火	ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ 白菜ときゅうりのしそ和え 豚汁 甘夏みかん	さば 豆腐	豚肉 みそ	牛乳	にんじん しそ	だいこん ごぼう ねぎ はくさい きゅうり 甘夏みかん	ごはん でん粉 じゃがいも	米油	796	27.1
17	水	ココアパン 牛乳 照り焼きハンバーグ コーンと枝豆のソテー コンソメスープ フルーツゼリー(いちご)	豚肉 鶏肉 ウインナーソーセージ		牛乳	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ とうもろこし えだまめ	パン 砂糖 でん粉 ゼリー	米油	833	30.6
18	木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 かぼちゃコロッケ 小松菜の中華和え	豆腐 豚肉	みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	762	27.3
19	金	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(3本) ポークカレー アーモンドコールスロー グレープフルーツ	豚肉		牛乳 わかさぎ チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり グレープフルーツ	ごはん 小麦粉 じゃがいも	米油 アーモンド	870	27.1
22	月	小減塩パン 牛乳 やきそば 肉だんごの甘酢あんかけ(3個くらい) わかめスープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 豆腐		牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ 乾しいたけ ねぎ もやし キャベツ しょうが	パン パン粉 でん粉 砂糖 中華めん	ごま ごま油 米油	778	33.0
23	火	ごはん 牛乳 さわらの薬味たれかけ ごま酢和え 根菜のみそ汁 パインアップルの缶詰	さわら	油揚げ みそ	牛乳	にんじん	ねぎ だいこん ごぼう きゅうり キャベツ パインアップル	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	792	28.5
24	水	丸パン 牛乳 メンチカツ(ソース) フレンチサラダ ABC マカロニスープ アーモンド入り小魚	豚肉 鶏肉 ベーコン		牛乳 かたくちいわし	にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり	パン パン粉 マカロニ じゃがいも	アーモンド 米油	747	29.1
25	木	ごはん 牛乳 ぶりのしょうが焼き にんにくみそ金平 のっぺい汁 甘夏みかん	ぶり 豆腐 豚肉 大豆 みそ		牛乳	にんじん	しょうが だいこん 乾しいたけ れんこん ごぼう にんにく 甘夏みかん	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖	米油 ごま	753	31.4
26	金	ごはん 牛乳 ホキの天ぷら(しょうゆ) 肉じゃが ごま入り即席漬け	ホキ 豚肉		牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり	ごはん 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	775	27.0
30	火	小米粉パン 牛乳 スパゲッティボロネーゼ フライビーンズ 小松菜のサラダ	大豆 豚肉 レンズまめ		牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ	パン 米粉 でん粉 スパゲッティ 砂糖	米油	764	35.5

※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。 ※献立内容に変更することがあります。

＝今月の目標＝ ……給食の栄養について知ろう……

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

## ご入学・ご進級おめでとうございます！！

いよいよ新たな学年のスタートです。高砂学校給食センターから給食をお届けします。

皆さんの健康と成長を願って、おいしく栄養バランスのとれた給食づくりに努めていきますので、よろしく願いいたします。



### 〈給食を通して学んでほしいこと・身に付けてほしいこと〉

① 一日3食を食べる 大切さを知ること 	② 自分に合った 食事の量を知ること 	③ 地場産品や 郷土料理を知ること 	④ 正しい手洗いを すること 	⑤ 楽しく会食すること 
----------------------------	---------------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------

令和5年度学校給食標語優秀賞

給食は 元気の源 おいしいな

仙台市立中学校 生徒



☆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☆