

中学校	2 フ ロ ン グ	東仙台中 南小泉中	高砂中 蒲町中	田子中 七郷中
-----	-----------------------	--------------	------------	------------



# 5月の予定献立表

=今月の目標= 食事の大切さを知ろう



仙台市高砂学校給食センター

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				
1	金	ココアパン 牛乳 かじきのバジル焼き チーズスープ フレンチサラダ	かじき ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	米油	801	32.1	29.3	3.2
7	木	ごはん のりの佃煮 牛乳 鶏肉のから揚げ 五目きんぴら ひきな汁	鶏肉 凍り豆腐 みそ 油揚げ 大豆	牛乳 のり	にんじん	ねぎ だいこん ごぼう たけのこ れんこん	ごはん でん粉 砂糖	米油	708	28.7	16.8	2.6
8	金	ごはん 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ 海藻サラダ みそ春雨スープ 洋なしの缶詰	あかうお 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳 わかめ ふのり	にんじん にら	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり 洋なし	ごはん でん粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま ごま油	795	26.1	21.8	3.5
11	月	食パン はちみつ 牛乳 肉だんごのデミグラスソースかけ(3個くらい) レモンドレッシングサラダ 白いんげん豆のポターージュ	豚肉 鶏肉 いんげんまめ	牛乳 クリーム チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	パン はちみつ じゃがいも 砂糖	バター 米油	813	32.1	26.9	3.5
12	火	≪ 青葉まつりにちなんだ献立 ≫ ごはん ふりかけ 牛乳 ささかまぼこの天ぷら きざみ昆布と野菜の炒め煮 油ふとじゃがいものみそ汁 甘夏みかん	大豆 ささかまぼこ 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	ねぎ だいこん れんこん ごぼう あまなつみかん	ごはん 小麦粉 じゃがいも 油ふ 砂糖	ごま 米油	750	27.4	17.0	3.1
13	水	小丸パン 牛乳 キャベツとベーコンのスパゲッティ ヒレカツ(ソース) 小松菜のサラダ	豚肉 ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ マッシュルーム にんにく とうもろこし	パン パン粉 スパゲッティ 砂糖	米油 バター	705	29.5	24.2	3.2
14	木	麦ごはん 牛乳 ポークカレー シャキシャキ彩りサラダ 大豆とアーモンドのあめがけ	大豆 豚肉	牛乳 チーズ ひじき	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが きゅうり とうもろこし れんこん	大麦 ごはん 砂糖 じゃがいも	アーモンド 米油	812	25.3	22.4	2.2
15	金	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい(3個) 豚肉と野菜のピリ辛炒め コーン入り卵スープ オレンジ	豚肉 鶏卵 豆腐	牛乳	チンゲンサイ にら にんじん	たまねぎ とうもろこし 切干しいんげん もやし にんにく オレンジ	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	811	26.3	23.8	2.7
18	月	小減塩ソフトパン 牛乳 きつねうどん 鶏肉のバターしょうゆソースかけ アーモンド入りパプリカのサラダ	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん パプリカ	にんにく ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	パン でん粉 うどん 砂糖	米油 バター アーモンド	709	31.5	28.2	2.9
19	火	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ ごま酢和え 沢煮椀	さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが だいこん ごぼう ねぎ きゅうり もやし	ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま	743	24.6	23.0	2.6
20	水	ミルクパン 牛乳 さめのカレー揚げ チンゲンサイとコーンのソテー ミネストローネ パインアップルの缶詰	さめ ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく とうもろこし パインアップル	パン でん粉 じゃがいも	米油 オリーブ油	777	29.5	27.8	3.4
21	木	わかめごはん 牛乳 肉豆腐 さつまいもと枝豆のコロッケ 即席漬け アーモンド入り小魚	豚肉 豆腐	わかめ 牛乳 かたぢいわし	にんじん	えだまめ しょうが ねぎ しめじ だいこん きゅうり	ごはん パン粉 砂糖 さつまいも	アーモンド 米油	798	26.3	21.4	3.6
22	金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 小松菜とわかめのおひたし 豆腐とじゃがいものみそ汁 オレンジ	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが ねぎ だいこん しめじ キャベツ オレンジ	ごはん じゃがいも	ごま	744	27.2	22.2	2.5
25	月	背割りコッペパン りんごジャム 牛乳 わかさぎフリッター(3本) ポークビーンズ コンソメスープ グレープフルーツ	豚肉 大豆	牛乳 わかさぎ	にんじん	キャベツ たまねぎ セロリー マッシュルーム グレープフルーツ	パン ジャム 小麦粉	米油	739	28.0	24.9	3.2
26	火	ごはん 牛乳 ユーリンチー キャベツの中華和え 豆腐とうずら卵のスープ	鶏肉 うずら卵 豆腐	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油	718	29.6	19.0	2.4
27	水	ココアパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ グリーンサラダ ABCマカロニスープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり えだまめ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油	843	30.0	29.9	3.7
28	木	ごはん 牛乳 さわらのたつた揚げ ひじきとツナの炒め煮 さつまいものみそ汁 メロン	さわら みそ まぐろ油づけ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう ねぎ たけのこ メロン	ごはん でん粉 砂糖 さつまいも	米油	811	27.1	21.2	2.7
29	金	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) 小松菜の仙台みそ和え けんちん汁	あじ 豆腐 油揚げ 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	ごはん 小麦粉 パン粉 さといも 砂糖	米油	758	25.1	19.2	2.2

※はしは、毎日忘れずに持っていきましょう。 ※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。



今月の旬の食材  
たけのこ 甘夏みかん メロン

令和7年度学校給食標語優秀賞

完食だ 光るお皿に 映る笑顔

仙台市立中学校 生徒

